JOHN C. FRIEL • LINDA D. FRIEL

# 7 geriausi (šaunių) paauglių įpročiai



TYTO ALBA

*Moderniam mokytojui*

JOHN C. FRIEL
LINDA D. FRIEL

# *7 geriausi (šaunių) paauglių įpročiai*

Iš anglų kalbos vertė
*Lina Kubertavičiūtė*

VILNIUS

UDK 159.927
Fr318

John C. FRIEL, Ph. D.
Linda D. FRIEL, M. A.
THE 7 BEST THINGS
(SMART) TEENS DO
Health Communications,
Inc. Deerfield Beach,
Florida



ISBN 9986-16-317-X

Visiems paaugliams, jų tėvams, broliams ir seserims,

draugams, mokytojams ir kiekvienam, kas tik yra susijęs

su jų gyvenimu

# Turinys

# ĮŽANGA

## PRADŽIOJE

*Dirbkime kultūrai, kurioje mylimas aštrus protas, darbui pasiruošusios rankos ir laimingos širdys.*
Mary Pipher, *Reviving Ophelia* („Atgimstanti Ofelija"), 1994

Kadaise Fredas Smithas buvo Konektikuto valstijos Niu Heiveno Yale'io universiteto studentas. Jis pateikė kursinį darbą, kuriame buvo išdėstytas keistas sumanymas – verslo planas, kaip iš centrinės skirstymo stoties, esančios Tenesio valstijos Memfio mieste, per naktį pristatyti siuntinius. Jo profesoriui darbas pasirodė labai nevykęs, ir jis įvertino studentą prastu pažymiu. Tačiau tai Fredo Smitho nesustabdė. Jis įsteigė vieną iš pelningiausių pasaulio įmonių – „Federal Express" korporaciją. Jo protas turėjo būti aštrus.

Motina Teresė visą brandų gyvenimą praleido dvokiančiose Kalkutos gatvėse padėdama sergantiesiems ir mirštantiesiems, valydama vėmalus ir malšindama kaktų karštį, kad tie, kuriuos ji slaugydavo, galėtų oriai numirti. Jos rankos turėjo būti pasiruošusios darbui, o širdis laiminga.

Mary Pipher skatina mus išbandyti savo jėgas.

Norėjome, kad šią knygą skaitydami turėtumėte apie ką pagalvoti. Joje siekėme pateikti jums faktų ir duomenų, teorijų ir idėjų, daugumai padėjusių sėkmingai pasiekti brandą. Ši knyga parašyta taip, kad retkarčiais pralinksmintų. Jei taip neįvyks – atsiprašome. Ji parašyta taip, kad sujaudintų iki širdies gelmių. O svarbiausia – ji turėtų paskatinti susimąstyti ir kartu padėti jums ir jūsų šeimai.

Septintajame dešimtmetyje vykstant žodžio laisvės judėjimui ir protestams prieš Vietnamo karą visų mylimas San Francisko žur-

nalistas Herbas Caenas rėmė jaunus žmones, kiek tik galėjo remti kiekvienas, perkopęs tris dešimtis. Tada niekam nekilo abejonių, kad protestuotojai tėra sau tokį malonumą leidžianti paauglių karta, kuri daugiau neturi ką veikti, tik kelti visuomenėje riaušes, nors Vietnamo karo siaubas ir judėjimas už pilietines teises nebuvo nei paviršutiniški, nei narciziniai. Tikri dėl tikrų vertybių vykę mūšiai lėmė didelius teigiamus Amerikos visuomenės pokyčius. Herbas Caenas jautė, kad tie septintojo dešimtmečio jaunuoliai yra savaip žavūs, nuoširdūs, ir nepabūgo apie tai parašyti. Buvo gera savo pusėje turėti bent vieną „suaugusįjį".

Dabar dutūkstantieji. Baigdami šią knygelę norime jus užtikrinti, kad jus palaiko daug suaugusiųjų ir kad mes be galo tikime jūsų gebėjimu užaugti ir pasaulį paversti geresne vieta sau ir *savo* vaikams. Mums abiem jau per penkiasdešimt ir mes spaudžiame už jus kumščius!

# PADĖKA

Norime padėkoti *Health Communications, Inc.* prezidentui Peteriui Vegso ir šiuo metu jau išėjusiam į pensiją Gary Seidleriui už pastaruosius šešiolika metų mūsų darbui teiktą paramą. Žodžių nereikia – viską pasako vien tai, kad turi leidėją, kuris mano, jog gali ką nors vertingo parašyti. Peteri ir Gary – jūs nuostabūs.

Dėkojame redaktoriams Matthew Dieneriui, Lisai Drucker ir Susanai Tobias už jų neįkainojamą pagalbą, o Kim Weiss ir Mariai Konicki už tai, kad nepailsdamos remia mūsų idėjas. Maria, tu – auksas.

Dėkojame mūsų patarėjui nuo 1980 metų Minesotos universiteto profesoriui, privačia praktika besiverčiančiam psichologui filosofijos daktarui Jamesui Maddockui. Mums tikra garbė prašyti jūsų vadovavimo ir paramos. Ir toliau likite dorumo ir išmaningumo švyturys.

Dėkojame visiems pastaruosius dvidešimt metų su mumis dirbusiems *ClearLife/Lifeworks* klinikos klientams už tai, kad dėjote į mus viltis ir labai stengėtės siekdami savo gyvenimą paversti tokiu, kokio norite.

Ir galiausiai dėkojame trims savo vaikams, kad užaugo tokie puikūs ir sumanūs.

# KODĖL TURĖTUMĖTE SKAITYTI ŠIĄ KNYGĄ

- Susipažinsite su vidurinės mokyklos istorijos mokytoju, kuris įgijo *visų*, net nusikalsti linkusių, vaikų palankumą, sužavėjo Amerikos istorija, nes pats ją mėgo ir, svarbiausia, žinojo, kad paaugliams patinka mąstyti, mesti kitiems iššūkį ir patiems į jį atsakyti.
- Suprasite, kodėl tie suaugusieji, kurie už kiekvieną menkniekį jus giria, ne padeda tapti išmanantiems, o tik trukdo.
- Atrasite, kad *visokio amžiaus* žmonėms kyla su jausmais susijusių sunkumų.
- Suprasite, kad valdyti jausmus yra vienas iš geriausių dalykų, kokį tik galite padaryti.
- Sužinosite, kuo skiriasi stiprus žmogus nuo aukos ar nusikaltėlio.
- Išmoksite gauti tai, ko norite, nerizikuodami pakliūti į kalėjimą.
- Sužinosite, kad sėkmės viršūnėje atsidūrusiems žmonėms ne viskas pavyksta, bet jie niekada nepasiduoda.
- Suprasite, kodėl „be garso rėkti" nėra taip naudinga, kaip pasidalyti savo paslaptimis su suaugusiuoju, kuriuo pasitikite (o mes patarsime, kaip tokį suaugusįjį rasti).
- Išsiugdysite visą gyvenimą praversiantį gebėjimą nustatyti kraštutinumus, ir tai padės suprasti, kodėl būti visai nepriklausomam taip pat blogai, kaip ir būti bejėgiam, nesavarankiškam ar amžinai verkšlenti.
- Suprasite, kad dėl būsimos sveikatos, laimės ir sėkmės absoliučiai *būtina* išsiaiškinti, ką *jūs* norite daryti ir kuo norite tapti.
- Jums nuo krūtinės nusiris akmuo, kai suprasite, kad nieko nėra geriau, kaip išsipasakoti apie „ypač rimtus dalykus".

PIRMA DALIS

# KANČIA IR DVASINIS PAKILIMAS, STIPRYBĖ IR ŠLOVĖ

# 1

## PAPŪGA IR GAMTOS MOKSLŲ STUDENTAS IŠ APALAČŲ, UŽMIESČIO TEISININKAS, SPAUDOS ATSTOVĖ, ŽUDIKAI IR VANDALAS, GAILESTINGUMAS CENTRINĖJE PIETŲ LOS ANDŽELO DALYJE

*Idealių planų nebūna. Kiekvieną akimirką gali tekti palikti laivą ir panirti į nežinomybę.*

Joan Borysenko, *A Woman's Journey to God: Finding the Feminine Path* („Moters kelionė link Dievo: kaip atrasti moterišką kelią"), 1999

## Įtampos ir konflikto vengimas, pagarba

PAPŪGA IR GAMTOS MOKSLŲ STUDENTAS IŠ APALAČŲ

Į tarpmiestinį autobusą įlipa jaunuolis. Jo į skiauterę sulipdyti plaukai įvairiaspalviai – žali, violetiniai ir oranžiniai. Apsitaisęs odiniais skarmalais. Kojos plikos, basos. Visas kūnas ir veidas privarstyti papuošalų, vietoj auskarų – dvi didelės ryškios plunksnos. Jis sudrimba į vienintelę laisvą vietą, tiesiai prieš senyvą vyrą. Šis gerus šešiolika kilometrų negali nuo vaikino atplėšti akių. Galiausiai jaunuolis susigriebia ir priešais sėdinčiam senukui rėkte išrėkia: „Ko spigini! Ar jaunas būdamas niekada nekrėtei kvailysčių?" Senyvas keleivis atšauna tuo pačiu tonu: „Taip, seniai, kai buvau jaunas ir tarnavau laivyne, Singapūre nusigėriau ir pasimylėjau su papūga. Tai dabar ir svarstau, ar tik nebūsi mano sūnus".

Šis anekdotas, metų metus sklandęs internete, iš tiesų yra toks senas ir nuvalkiotas, kad turėtume gėdytis jį toliau skleisti. Bet, šiaip ar taip, mums ne gėda, nes perskaitę kitą mūsų pamąstymą suprasite, kad šis žavus mažas anekdotas aprėpia tokią daugybę raidos lygių ir elgesio šeimoje aspektų, jog viskam išsiaiškinti galėtume parengti ištisą universiteto kursą.

Ar šis pasakojimas – apie visuotines tiesas? Ar visi suaugusieji taip pat galvoja apie jaunesnius už save? Ar senyvo vyro atsakyme galėtume išgirsti šilumos ir žaismingumo gaidelę? Jei jaunuolis būtų nutaręs atsakyti į sarkastišką senuko pastabą, ar būtume pajutę nors truputėlį šilumos, ar tik priešiškumą, ar šiedu vyrai galėtų susidraugauti? Ar puolimas – kovinė padėtis, kurią abu užėmė, – leistų nors kiek suartėti, ko net neįmanoma įsivaizduoti, jei abu tyliai ir nemaloniai jausdamiesi sėdėtų ir vienas kito neapkęstų? Kuo šis pasakojimas panašus į šeštojo dešimtmečio autobiografinį filmą *October Sky* („Spalio dangus"), kuriame vaizduojami sudėtingi Homerio Hickamo jaunesniojo ir Vakarų Virdžinijoje gyvenančio angliakasio tėvo santykiai? Šiame filme tėvas, galima sakyti, per ilgai buvo piktas, nusivylęs ir nusišalinęs, kai vidurinėje mokykloje besimokantis sūnus užsispyręs siekė iš pirmo žvilgsnio neįgyvendinamos svajonės – sukurti nacionalinės mokslo atradimų parodos reikalavimus atitinkantį raketos mo-

delį. Ar šis humoras nors kiek išmintingas, ar tik piktas ir paniekinantis? Ar stiprus konfliktas yra svarbiausias kuriant nuoširdžius santykius, kokių visi ilgimės?

Na, kaip minėjome, remdamiesi šio nuvalkioto anekdoto tema ir eiga parengtume ištisą universiteto kursą.

UŽMIESČIO TEISININKAS

„Man atrodo, reikėtų tokios vietos, kur būtų galima nusiųsti vaikus, kai šiems sueina trylika, – tai galėtų būti stovykla, iš kurios jie nebūtų išleidžiami, ar darbo namai, – o kai sueitų dvidešimt, jie galėtų grįžti namo". Taip prieš keletą dešimtmečių pareiškė sėkmingai užmiestyje dirbantis advokatas, kuris buvo artimiausias mūsų klientų kaimynas. Ar jis pasakė piktai, žiauriai? Sprendžiant iš to, kaip rūpinosi paauglėmis dukterimis, iš jų vidinės pusiausvyros ir tėvo akyse suspindusių žiburėlių, nors tai sakant jo balsas buvo susierzinęs, manome, kad ne. Prieštaringas gyvenimas ir tikra meilė visada sykiu, kaip šią mintį glaustai išreiškė Konfucijus: „Tik iš tiesų doras žmogus moka ir mylėti, ir neapkęsti".

GALIAUSIAI SUAUGTI AR NE

Medicinos mokslų daktarė Lynn Ponton yra dviejų paauglių mergaičių motina, San Francisko Kalifornijos universiteto vaiko ir paauglio psichiatrijos profesorė ir knygos *The Romance of Risk: Why Teenagers Do the Things They Do* („Rizikos romantika: kodėl paaugliai taip elgiasi") autorė. 1999 metų gegužės *Newsweek* numeryje ji rašė: „Išlaikyti vaikus vėžėse reiškia išsaugoti tėvų dalyvavimą, skatinti vaikus rizikuoti sveikai, bet nepavojingai ir, užuot pamokslavus, jų klausytis. Tėvai taip pat turi stebėti, kaip patys rizikuoja – nes paaugliai tai mato"*.

Barbara Kantrowitz ir Pat Wingert rašė:

*Dauguma tiriamų vaikų – net tie, kurie mokosi su pagyrimu, – sako, kad jaučiasi vis vienišesni ir atitolę, jie neįstengia rasti bendros*

* Barbara Kantrowitz ir Pat Wingert, „How Well Do You Know Your Kids?", *Newsweek*, 1999 m. gegužės 10 d., 36–40.

*kalbos su tėvais, mokytojais, o kartais net su klasės draugais. Jie trokšta, kad jiems vadovautų, o kai nei namie, nei mokykloje negauna to, ko jiems reikia, pritampa prie neformalių grupių arba susiranda vietą pasaulyje, kur tėvai negali jų pasiekti*.*

O štai dar viena citata:

*Mūsų jaunimas pamėgęs prabangą. Jis nepaiso elgesio taisyklių, niekina autoritetą, negerbia vyresniųjų. Šiais laikais vaikai yra tironai. Jie jau neatsistoja, kai į kambarį įeina vyresnieji, priešgyniauja tėvams, plepa suaugusiųjų draugijoje, ryte ryja maistą ir tyčiojasi iš mokytojų.*

[Šie žodžiai priskiriami Sokratui, gyvenusiam nuo 470 iki 399 metų prieš Kristų. Kuo daugiau viskas keičiasi, tuo labiau panašėja.]

Radijo ir televizijos vedėjai dažniausiai užduoda tokį klausimą: „Ar jums neatrodo, kad dabar vaikams *sunkiau* augti nei anksčiau?" Mes atsakome: „Dabar *kitaip*". Juk iš istorijos žinome, kad prieš daug amžių mušti, kankinti, luošinti ir prievartauti vaikus visuomenėje buvo priimtina ir įprasta. Net šiame amžiuje jautėme skaudžius padarinius dėl sunkios vaikų būklės praėjusiais dešimtmečiais.

Šeštajame dešimtmetyje, kai dauguma motinų visą dieną būdavo namie, rimtos bėdos, tokios kaip lytinis smurtas, buvo tokios gėdingos, kad net psichinės sveikatos specialistams tikrovė atrodė per daug baisi. Dėl to vaikai buvo palikti tyliai kentėti ir pasmerkti neatsikratę savo paslapčių suaugę daryti tą patį *savo* vaikams. Dauguma Didžiosios depresijos ir Antrojo pasaulinio karo suluošintų tėvų taip troško idealaus šeimos gyvenimo užmiestyje, kad vietoj jo sukūrė tuščiavidurį išorinį lukštą, kuris paslėpė žmogiškumo esmę ir pilnatvę. Galiausiai tai privedė prie visą šalį apėmusio pasibjaurėjimo, kurio vis dar neįstengiame atsikratyti.

Dabar ir tėvams, ir vaikams reikalai gali atrodyti painūs ir sunkūs, bet yra būdų dabartinius sunkumus išspręsti, kaip buvo gali-

* Ten pat.

ma išspręsti sunkumus praeityje. Dirbdami su šeimomis sužinojome, kad daugumai problemų galiausiai randami sprendimai, kai įvertinami kraštutinumai ir aptinkama gelmė bei pusiausvyra. Šis požiūris ypač svarbus kalbant apie tikslą suaugti. Vaikai nori, kad tėvai turėtų drąsos būti tėvais, vaikai nori, kad šalia būtų suaugusieji, į kuriuos galėtų lygiuotis, o ne nusigręžti. Mes tęsiame ir apmąstyti pateikiame dar kelis pasakojimus.

SPAUDOS ATSTOVĖ

„Pasiunčiau juos po velnių!" – 1995 metų balandį piktdžiugiavo Sandra Hart. Žymią ryšių su visuomene skyriaus vadovę suėmė Mineapolio policija, nes manė užtikusi girtą vairuotoją, kuri sustabdžiusi automobilį šalikelėje užmigo ar nualpo. Kai buvo nagrinėjama byla, teisėjas Myronas Greenbergas apgailestaudamas atmetė kaltinimą dėl teisinių formalumų. Hart ne sykį buvo suimta ir nuteista už tai, kad vairavo neblaivi, bet atkakliai tvirtino, kad visa tai įvyko aštuntajame dešimtmetyje. Žinoma, bylos duomenys buvo visai kitokie. Iš tiesų už tai, kad vairavo neblaivi, ji buvo suimta 1981, 1983, 1984, 1988, du kartus 1990 ir 1993 metais. Komentuodama nenoriai priimtą teisėjo sprendimą ji džiūgavo: „Pasiunčiau juos po velnių! Aš niekada nesigūžiau ir nebijojau. Man padėjo du dalykai: Dievas ir teisingumo sistema".

*Dievas* jai padėjo? Gal ji išprotėjo? *Naciai* manė, kad Dievas jiems padeda. *Kukluksklanas* mano, kad Dievas jiems padeda. *Amerikiečiai* manė, kad Dievas jiems padeda, kai stengėsi su žeme sulyginti Vietnamą. Dabar ši moteris mano, kad Dievas *jai* padeda. Kai vienas iš tėvų kerta vaikui per veidą taip, kad pamėlynuoja akis, dažnai teisinasi, kad turėjo tai padaryti „paties vaiko labui". Iš pirmo žvilgsnio kai kuriems žmonėms gali skambėti įprastai, bet iš tiesų tai apgailėtinai neįtikėtina. Jokiu tyrimu, jokia patirtimi ar išmintimi nebūtų galima įrodyti tokio elgesio gerumo. Mes, žmonės, turime keistą įprotį tikėti, kad viskas, ką darome, yra teisinga vien todėl, kad taip padarėme. Dažnai elgiamės taip, tarsi labai savimi grožėtumės.

Dauguma turime dar vieną keistą savybę gailėti – užjausti ir ginti tuos, kurie daro žiaurius ir baisius dalykus. Savo vidumi pajun-

tame, koks turėtų būti sužalotas žmogus, kad šitaip elgtųsi su kitais, ir gailestingoji mūsų dalis stengiasi įveikti sveiką protą.

Kai profesionalų auditorijai, susirinkusiai į pratybas nagrinėti aukos ir nusikaltėlio elgesio motyvų, smulkiai papasakojame Sandros Hart istoriją, jie pirmiausia pasijunta sukrėsti ir pasibjauri. Toliau bendraujant su auditorija, daugiau klausinėjant ir stengiantis pažvelgti giliau, visi ima suvokti, kad jų vidinė reakcija į tą patį dalyką ne visada tokia pati kaip išorinė. Pavyzdžiui, žmonės, kurie piktinasi įstatymais, biurokratais, savo tėvais ar vyriausybe, gali suvokti, kad paslapčiomis pritaria šios moters veiksmams. Alkoholikai ar narkomanai – taip, yra ir tokių psichologų, psichiatrų, socialinių darbuotojų ar konsultantų – gali nesąmoningai ginti šią moterį, nes juos kamuoja toks pat žalingas įprotis. Žmonės, kuriuos gąsdino ar skaudino smurtaujantys ar jų neprižiūrintys tėvai, gali suvokti norį ją nukryžiuoti arba ginti dėl atsiradusios simbolinės baimės vėl būti įskaudintiems arba dėl ne ta linkme nukreipto gailesčio.

Naujausiais duomenimis, 1999 metų gruodį Sandra Hart buvo pripažinta kalta *dešimtą* kartą vairavusi neblaivi (gėda Minesotos valstijai, kad taip ilgai vilkino bausmę) ir dutūkstantųjų metų gruodį nuteista kalėti.

GAILESTINGUMAS CENTRINĖJE PIETŲ LOS ANDŽELO DALYJE

1990 metais iš važiuojančio automobilio buvo nušautas Myrtle Faye Rumph sūnus. Neprabėgus nė kelioms valandoms po mirties nužudytojo draugai ir giminaičiai susirinko rengti keršto plano. Jie laukė ir budėjo visame rajone ir rengėsi nužudyti vaikino žudikus. Planui sutrukdė Myrtle Faye – ji ramiai pareiškė, kad nekeršys už sūnaus mirtį, kad norėtų įamžinti jo atminimą. Be pinigų ir valstybės paramos ji padarė viską, ko reikėjo, kad sūnaus atminimui būtų įsteigtas paauglių centras. Šis centras turėjo būti saugi paramą teikianti vieta, kur susirinkę paaugliai galėtų atitolti nuo nuolat patiriamų prievartos ir mirties. Pritrūkusi pinigų Myrtle Faye pardavė namą ir toliau tęsė centro veiklą. Po penkerių metų į jos centrą kasdien rinkdavosi 125 paaugliai, o metų biudžetas siekė 200 000 JAV dolerių. Apibendrindama ji pasakė: „Nenorėjau laukti, kol miestas, apskritis ar vyriausybė skirs lėšų. Tik nuo pačių

juodaodžių priklauso, ar pakeisime savo likimą. Būtent tai ir stengiuosi daryti"*.

*Los Angeles Times* straipsnio apie Rumph autorius pabrėžė, kad jai, kaip paauglių centrą norinčiam steigti žmogui, „buvo būdingas neįprastas elgesys ir išsilavinimas"**. Ši moteris turėjo vienuoliktoje klasėje mesti mokyklą, kad padėtų išlaikyti šeimą, į Los Andželą ji atvyko kaip vieniša motina su penkiais doleriais kišenėje. Tai tikrai nepaprasta moteris. Mes savo auditorijai jos istoriją skaitome nuo 1995 metų. Kiekvieną sykį norėdami pabaigti turime sulaikyti ašaras. Ši moteris – pagarbos vertas pavyzdys mums ir visiems mūsų klausytojams. Mes jai ypač dėkingi, nes jos išmintis tokia didi, o kuklumas toks nuoširdus, kad esame priversti prisipažinti, kaip toli dar turime eiti, kad priartėtume prie jos jausmų ir išminties. Jei nebūtų žmonių, kurie mums primintų, kokie riboti *ir* beribiai esame, tikrai jaustumės pasiklydę. Myrtle Faye Rumph yra vienas iš ryškiausių tikros stiprybės pavyzdžių, apie kuriuos skaitome šiuolaikinėje spaudoje. Jos gyvenimas yra ne kas kita, kaip kvietimas mums visiems tobulėti.

## ŽUDIKAI IR VANDALAS

1989 metų rugpjūčio 20 dieną, sekmadienį, šiek tiek po dešimtos valandos vakaro Lyle'as ir Erikas Menendezai šaltakraujiškai nužudė miegančius tėvus. Šaudant, o tai truko ilgokai, jiems pasibaigė šoviniai. Vaikams teko nubėgti į automobilį, vėl užsitaisyti ginklus, kad sugrįžę pribaigtų motiną, kuri ir taip jau buvo mirtinai nukraujavusi nuo dauginių šautinių žaizdų. Pirmajame vaikų teisme prisiekusieji negalėjo priimti sprendimo, nes advokatė Leslie Abramson labai įtikinamai įrodinėjo, kad nuo tėvo rankų broliai kentė neįtikėtiną smurtą ir todėl tėvų nužudymas yra pateisinamas. Dabar vaikai kali iki gyvos galvos, nes per paskutinį teismą teisėjas neleido pateikti jų vaikystės istorijos.

* Miles Corwin, „Mother Turns Grief, Grit to Memorial for Slain Son", *Los Angeles Times*, 1995 m. spalio 29 d., A27–A28.

** Ten pat.

Singapūre gyvenantis amerikietis paauglys Michaelas Faye'us buvo suimtas už nekilnojamojo turto suniokojimą. Jam buvo skirta žiauri smurtinė bausmė – mušimas lazdomis. Iš pradžių Jungtinių Amerikos Valstijų žmonės buvo pasipiktinę, bet atlikus apklausą, ar jį reikia mušti lazdomis, dauguma amerikiečių atsakė: „Mušti!" Daugumai amerikiečių atrodė, kad mušimas lazdomis barbariškas ir nežmoniškas paprotys – mat po tokios bausmės mušamojo kojos ir užpakalis būna panašūs į žalią maltą mėsą, – bet jie buvo tokie bejėgiai ir supykę, kad šiuolaikinis jaunimas Jungtinėse Valstijose visiškai nerodo pagarbos, jog šiuo atveju leido kitai šaliai už juos atlikti juodą darbą.

## Rinkis stiprybę

Ar kiekvieną galima vadinti kieno nors auka? Žinoma. Vieni esame karo, teroristų bombardavimo, kiti vaikų smurto, nepriežiūros, žaginimo, mušimo ar kitokio namų smurto aukos. Suprantama, visi, kurie esame tai patyrę, galime teisėtai vadintis aukomis. Be to, dauguma kentėjome nuo uraganų, žemės drebėjimų, tornadų, potvynių ar gaisrų. Suprantama, galite pasakyti, kad esate baisaus žemės drebėjimo auka. O kur dar siaubingos ligos, tokios kaip vėžys, AIDS, neurologiniai sutrikimai ir luošinančios ligos, kurios bet kada gali užpulti. Jei sirgote vėžiu, galite pasakyti, kad buvote vėžio auka.

Tačiau viena yra prisipažinti, kad esate auka, ir visai kas kita prisiimti *aukos vaidmenį*. Prisipažinti, kad esate nuo ko nors nukentėję, reiškia pripažinti dalį savo tikrovės – ir todėl gerai taip daryti dėl savo sielos. Visai kas kita yra prisiimti aukos *vaidmenį*. Taip daryti reiškia tapti silpnam, bejėgiam ir kaltinti visus už patirtus sunkumus. Vaidinantis auką pats nieko nesprendžia ir visada randa paaiškinimų, kodėl negali ko nors daryti ar pamėginti. Toks žmogus, užuot aktyviai ėmęsis gyvenimo siųstų išbandymų, į viską reaguoja pasyviai.

Bent dešimtmetį mes sielojomės dėl amerikiečių polinkio painioti auką su nusikaltėliu ir prilyginti vieną ar kitą brandžiam ir atsakingam žmogui. Mūsų manymu, tokia painiava atsirado dėl paprasčiausio penkerių metų vaikui būdingo mąstymo, kai viskas atrodo juoda arba balta. Baisu ir pagalvoti apie penkiamečio protą suaugusio žmogaus kūne. Lyle'as ir Erikas Menendezai neabejoti-

nai patyrė kokį nors smurtą arba cheminės pusiausvyros sutrikimą, o gal ir viena, ir kita. Nors spauda apsimesdama kvaila ir ignoruodama akivaizdžius dalykus iš tokių tragedijų padaro sensacijas, aišku viena – sveikų šeimų nariai parėję namo vieni kitų nešaudo.

Pirmojo brolių Menendezų teismo prisiekusieji neabejotinai supainiojo du dalykus: *kodėl* nusikalstama ir *kokią bausmę* reikia skirti už nusikaltimą. Nekalbėkime vien apie organinius smegenų pažeidimus. Galima drąsiai daryti prielaidą, kad dauguma žmonių, kurie žudo, žagina, vagia, muša ar griebiasi emocinės prievartos, kuriuo nors metu vaikystėje buvo smurto ar nepriežiūros aukos. Išeitis aukai – išsigydyti arba palengvinti skausmingus buvimo auka padarinius – netapti nusikaltėliu; nieko gero neišeis, jei nusikaltėlis taps auka. Išeitis yra – tapti suaugusiuoju, kuris jaučia atsakomybę. Kitaip tariant, galite rinktis: elgsitės kaip Sandra Hart ar kaip Myrtle Faye Rumph?

Kokia nauda iš visai neapgalvotos amerikiečių nuomonės apie Michaelą Faye'ų Singapūre? Mes, suaugusieji, nuviliame vaikus nebūdami su jais, smurtaudami ar vaidindami „draugus". Kai vaikai elgiasi taip, kaip ir reikėtų tikėtis, kai augama be vadovavimo, niršame ir imamės kraštutinių priemonių. Kokį paskatų, jausmų ir neatsakingumo kratinį tokie tėvai duoda vaikams. Būti paaugliu visada reiškė mesti iššūkį, bet dabar atrodo, kad tai tapo dar didesniu iššūkiu nei kada nors anksčiau, nes visi – ir tėvai, ir paaugliai – atrodo sutrikę dėl šios asmeninės atsakomybės sąvokos.

## BŪTI AUKA IR NUSIKALTĖLIU AR STIPRIU ŽMOGUMI

Iš knygos pavadinimo galima spėti, kad yra tokių dalykų, kuriuos daro protingi paaugliai. Iki šiol pateiktus pasakojimus ir pavyzdžius atrinkome siekdami sukurti likusios knygos dalies nuotaiką. Iš pavyzdžių galime matyti, kad nuo senų laikų tarp suaugusiųjų ir paauglių tvyro įtampa, į kurią tinkamai reaguodami galime sukurti neįtikėtiną pagarbą ir tarpusavio supratimą. Pavyzdžiai rodo ir konkrečius būdus, kaip suaugusieji turėtų padėti paaugliams užaugti. Iš jų matome, kas nutinka, kai stiprybė iškraipoma, ir kaip mes visi sutrinkame, kai reikia priversti ką nors atsakyti už savo veiksmus. O vienas pasakojimas ypač puikiai įrodo, kokių neįtikėtinų dalykų gali nutikti, kai žmogus, turintis mažai priežasčių ti-

kėtis ar rūpintis, nusprendžia imtis protu nesuvokiamos rizikos, nepaisydamas aplinkinių nuomonės.

Žmonės iš prigimties netobuli. Ir tik dėl mūsų klaidų pasaulyje kyla tiek daug skausmo. Būtent dėl klaidų galime patirti nuolankumą, kuris veda prie dėkingumo, o šis savo ruožtu leidžia išgyventi gailestingumą ir galiausiai tikrą šventumą, kuris atsiranda kovojant ir stengiantis įveikti savo pačių ribotumą. Motina Teresė sakė: „Būti šventuoju nėra neįprastas dalykas. Šventumas ne keleto žmonių prabanga. Šventumas – tai paprasčiausia pareiga tau ir man. Mes dėl to ir sukurti"*.

Stengtis nevaidinti aukos ir nebūti nusikaltėliu reiškia stengtis būti stipriam. Savo knygoje *The Soul of Adulthood* („Suaugusiojo esmė") rašėme, kad stiprybė be malonės tampa nusikaltimu, o malonė be stiprybės įklampina į aukos vaidmenį. Ne tik paauglystėje sunku užaugti ir tapti iš tiesų stipriam. Paaugliai šį sunkumą jaučia ypač intensyviai, o tai ir yra vienas iš visuotinių dalykų, siejančių paauglius su vidutinį amžių pasiekusiais suaugusiaisiais, senus vyrus ir moteris su mažais vaikais, kūdikius su sergančiaisiais nepagydomomis ligomis ir apskritai vienus su kitais.

Pagrindine šios knygos tema pasirinkome pastangas prisidėti prie gailestingųjų ir stipriųjų, nes tai aprėpia viską, dėl ko šiandien tiek painiavos ir skausmo kelia buvimas paaugliu, dėl ko šiandien painu ir skausminga būti tėvais ir dėl ko yra nuostabu ir šventa būti žmogumi. *Stiprybė* – perdėto optimizmo fantazija, kuri aptinkama tik saviugdos knygose. *Stiprybė* – realus, konkretus ir nesunkiai pasiekiamas būvis, tai vidurys tarp buvimo auka ir buvimo nusikaltėliu. Kaip visai žmonijos istorijai būdinga, pastangos atrasti save ir rūpintis savimi, kartu atrandant vienam kitą ir rūpinantis vienam kitu, yra didžiausias jėgų išbandymas ir aukščiausia viršūnė, kokią tik gali pasiekti žmogus.

Tėvai, kurie neleidžia sau pamiršti, kad jų paaugliai yra žmonės, ir paaugliai, ieškantys padrąsinimo ir derinantys gailestingumą su stiprybe, galiausiai bus apdovanoti tokia pagarba ir meile, kokios kiekvienas trokšta.

* *Mother Teresa*, rež. Ann Petrie ir Jeanette Petrie, 82 min., Petrie Productions, 1985, vaizdajuostė.

2

# NUŠLUOSTYK ŽEMĖS TRAUKAI NOSĮ*

*Didžiai dvasingi žmonės visada patiria*
*aršų vidutinybių priešiškumą.*
Albert Einstein

* Šį skyrių Johnas Frielas parašė vienas.

## Amerikos istorijos pamokos kraštutinumai

– Įsiminkite 125 datas ir gausite dešimtuką!

– Ką jis pasakė?

– Sakė: „Įsiminkite 125 datas ir gausite dešimtuką".

– Bet tai...

– Beprasmybė!

– Gal tu supainiojai žodžius?

– Ne. Taip ir *norėjau* pasakyti – beprasmybė. Bet tai ir beprotybė.

Kai buvau dešimtoje gimnazijos klasėje, turėjome istorijos mokytoją, kuris nelabai išmanė savo dėstomą dalyką – mat buvo futbolo treneris ir pagal sutartį dar turėjo dirbti mokytoju, taigi dėstė istoriją. Turbūt nesunku įsivaizduoti tas pamokas. Jis mus mokė pasaulio istorijos. Turėjome vieną iš tų vadovėlių, tarp kurio apiplyšusių viršelių buvo nusunkta ir suglausta visa Vakarų pasaulio istorija nuo prieš Kristaus gimimą Viduriniuose Rytuose gyvenusių finikiečių, makedoniečių ir egiptiečių iki Antrojo pasaulinio karo! „O varge! – sušuktų Davidas Lettermanas. – Kaip tai galima padaryti?" Atsakome: labai nuobodžiai ir beveik į nieką nesigilinant.

Nebūdamas istorikas, mūsų mokytojas daugiausia dėmesio per egzaminus skyrė datoms. Semestro viduryje vykusiam egzaminui reikėjo prisiminti nuo penkiasdešimties iki septyniasdešimties datų, o *keliamajam* baigiamajam – visas ankstesniąsias ir dar kitas penkiasdešimt ar septyniasdešimt datų. Aš tam baigiamajam egzaminui įsiminiau 125 datas ir parodžiau, ką išmokęs. Koks šaunuolis. Kokie niekai. Prabėgus metams – reikėtų pridurti, prabėgus daugeliui metų – su Linda, jos motina ir mūsų trimis beveik išaugusiais vaikais stovėjome prieš Londono Tauerį ir kaip didžiausias specialistas galėjau ištarti: „1066-ieji". Jie visi nustebę sužiuro į mane. „Hastingso mūšis. 1066-ieji. Vilhelmas Užkariautojas". Šeimynykščiai buvo *tokie* susižavėję. Ir tik tą pačią dieną vėliau pasakiau jiems skaudžią tiesą, kad iš visų 125 datų vis dar prisiminiau *tik šią vieną*.

Pradėdamas vienuoliktą gimnazijos klasę akis į akį susidūriau su įdomiausia asmenybe iš visos mus, išdykėlius, mokiusių mokytojų kompanijos. Iš pradžių tas vaikinas mus apmulkino. Jis buvo aukštas, liesas, atrodė lyg ir išblyškęs, apsivilkęs vilnoniu kostiumu ir iš pažiūros drovus. Buvau beveik įsitikinęs, kad dauguma

mano klasės draugų iš pasitenkinimo trynė rankas įsivaizduodami naują, nepatyrusį ir jautrų mokytoją, kurį per metus bus galima lėtai nukryžiuoti (mokiausi katalikiškoje mokykloje, todėl tuo metu nukryžiavimas atrodė visai priimtinas žodis).

Prisistatydamas mokytojas papasakojo, kaip planuoja vesti pamokas. Jis rašė istorijos daktaro disertaciją. Šiam vyrui be galo patiko istorija. Jo specializacija buvo Amerikos istorija, tuo metu mes kaip tik jos mokėmės. Norėdamas kuo greičiau pasirodyti, vienas iš mūsų sunkiausiai besivaldančių ir triukšmingesnių klasės draugų pakėlė ranką ir net nelaukęs, kol jam leis kalbėti, išpyškino: „O kaip dėl datų?! Kaip dėl datų?!" Klasė nuščiuvo. Buvo taip tylu, kad galėjai išgirsti skrendančią musę. Niekas negalėjo atitraukti akių nuo blyškaus lieso veido klasės priekyje. Dauguma supratome, kad jis nieko nežinojo apie prieš jį mokiusio mokytojo polinkį į datas, todėl kai jo veidu nuslydo mįslingas žvilgsnis, mes akimirksnį sulaikėme kvėpavimą. *„Datos yra antrarūšio mokslininko aistra!"* Akimirksnio chaosas. Visi sukluso! Paskui pabiro klausimai ir visi dar labiau sutriko. Ką tai reiškia? Kaip mus vertinsite? Ko iš mūsų reikalausite?

Dabar jis jau pagautas įkvėpimo tęsė: „Istorija gyva. Tai dinamiškas įvykių ir istorijos dalyvių, erų ir kultūrų sąsajų procesas. Visa tai galima interpretuoti labai įvairiai. Ir studijuoti istoriją galima tūkstančiais įvairiausių būdų. Jums reikės apytiksliai žinoti laikotarpį, kad suprastumėte įvykių seką, bet *svarbiausia yra ne data, o kas tuo laikotarpiu įvyko"*.

*O Dieve*, pamanėme, *šis vyrukas – profesionalas*. Kai jis baigė dėstyti savo mokymo filosofiją ir požiūrį į istoriją – o tai užtruko visą pamoką, – buvome pasiruošę pačiai sunkiausiai istorijos pamokai. Mes tai supratome, bet, šiaip ar taip, nekantriai laukėme pamokos. Tas vyras mokėjo daryti stebuklus! Jis turėjo smegenis! Šis mokytojas mūsų dėmesį prikaustė visai paprastai – jis pats be galo mėgo istoriją.

Kas tą šiltą 1963 metų rudens popietę nutiko visiems tiems datų ištroškusiems Marino apygardos šešiolikmečiams? Ogi tas lieknas, drovus ir išblyškęs istorikas mus suprato. Mums nerūpėjo kaip. Jis surado ryšį su grupe šešiolikmečių ir visiems laikams pakeitė

mūsų gyvenimą, nes mus suprato, jam rūpėjo, ar mes ko nors išmoksime, be to, jis pats žavėjosi istorija. Mokytojui beveik nereikėjo vadovėlio, jis leido mums ryte ryti šaltinius ir sekti kultūrinius Amerikos istorijos įvykius, skaitant biografijas tų žymių vyrų ir moterų, kurie ir *buvo* istorija. Jis visai nebijojo, kad apie juos sužinosime prieštaringai vertinamų dalykų.

Mokytojas pradėjo nuo pasakojimo, kaip atsirado mitas apie George'ą Washingtoną ir vyšnią. Turbūt esate jį girdėję, bet 1963 metais nė vienas iš mūsų jo nežinojome. Dvasininkas, autorius ir knygų pardavėjas Masonas Locke'as Weemsas savo perkamiausioje knygoje *The Life of George Washington; with Curious Anecdotes, Equally Honorable to Himself and Exemplary to His Young Countrymen* („George'o Washingtono gyvenimas; su smalsumą žadinančiais anekdotais, vienodai pagarbiais jam ir pamokomais jo jauniems tautiečiams") pateikė pirmąjį Amerikos prezidentą šlovinantį pasakojimą. Niekam tuo metu nebuvo paslaptis, kad tai šlovinamasis mitas. Vėliau, kaip dažnai ilgainiui nutinka, pasakojimas ėmė gyvuoti savarankiškai, kol „vieną dieną", ar bent jau taip atrodė, kiekviena pradinukų mokytoja Amerikoje pasakojo vaikams šią istoriją, tarsi tai būtų buvusi tiesa. Tiesą sakant, 1963 metais dauguma pradinių klasių mokytojų turbūt ir manė, kad tai tiesa.

Vėliau sužinojome, kad Benjaminas Franklinas turėjo nesantuokinį vaiką, Abrahamas Lincolnas kentėjo nuo sunkios depresijos, o Thomas Jeffersonas – daugumos vertinamas kaip vienas iš keturių geriausių prezidentų – turėjo ilgai trukusį meilės romaną su viena iš savo vergių ir buvo jos vaikų tėvas. Ar mums reikėjo tai žinoti? Ar mūsų, nenustygstančių šešiolikmečių, klasei reikėjo tai žinoti? Suprantama, taip. Šiam šviesiam žmogui buvo aišku, kad per amžius bus teisingi 60 metais prieš Kristų Cicerono pasakyti žodžiai: „Nežinoti, kas nutiko prieš gimstant, reiškia visiems laikams likti vaiku". Jis suprato, kad mes trokštame pamankštinti smegenis, ir tikėjo, kad pajėgsime tai padaryti. To tiesiogiai jis mums *nesakė*, nes iš to nebūtų buvę tiek naudos, kiek metant mums iššūkį ir tikintis, kad jį įveiksime. Šio stebuklingo istorijos kurso pabaigoje nuostabusis mokytojas pasakė sudie apsišvietusiems mokiniams, kurie niekada nemanys, kad istorija nuobodi.

## Tinkamai mokykite vaikus

Šią istoriją pasakoju kiekvieną sykį dėstydamas Mineapolio Sent Polio mokytojams absolventams. Ją paprastai pateikiu pradžioje paskaitos, pavadintos „Darbas su asocialių šeimų suaugusiaisiais ir vaikais". Galbūt stebėsitės, kodėl šis pasakojimas tinka tokiai paskaitai. Man jis atrodo vienas iš tinkamiausių mano pasakoti parinktų istorijų, nes *išmanymas* yra didžiausia dovana, kokią mokytojas gali duoti vaikui iš sunkios ar smurtaujančios šeimos. Pasakodamas šią istoriją stengiuosi pabrėžti, kad galų gale pasaulį valdys tie vaikai, kurie šį tą žino ir raštu ar žodžiu moka tai perteikti. Visi kiti dirbs „McDonald's" restoranuose. Gal tai šiek tiek perdėta, bet ne per daugiausia.

Pasaulinio garso antropologė Margaret Mead pasakojo, kad tuo metu, kai Jungtinės Amerikos Valstijos ant Hirošimos ir Nagasakio numetė atomines bombas, ji buvo bebaigianti rašyti knygą. Margaret Mead suplėšė rankraštį ir išmetė sakydama, kad pasaulis taip drastiškai pasikeitė, jog jos knyga jau niekam nebereikalinga. Panašiai nutiko ir kai Minesotos gyventojas Charlesas Lindberghas pirmą kartą įveikė Žemės trauką ir vienas perskrido Atlanto vandenyną, ir kai Neilas Armstrongas pirmą kartą pastatė koją Mėnulyje, ir kai su trenksmu nukrito pirmosios Berlyno sienos plytos. Savo dainoje „Oysters and Pearls" („Austrės ir perlai") Jimmy Buffettas dainavo, kad Lindberghas „nušluostė traukai nosį" ir pasaulis visiems laikams pasikeitė.

Per visą istoriją mes, žmonės, kai kuriuos įvykius esame linkę laikyti tokiais dideliais, svarbiais ir galingais, kad po jų, atrodo, gyvenimas niekada nebebus toks pat. Savo trumpą buvimą šioje planetoje žymime, mūsų manymu, svarbiausiais laiką matuojančiais įvykiais. Tai Hamurabio kodeksas, Jėzaus Kristaus gimimas, Gutenbergo išrasta spausdinimo mašina, žmogaus skrydis per Atlantą, atomo galios pažabojimas, pirmasis nusileidimas Mėnulyje, gydymui pritaikyta genų inžinerija... Kas toliau? Atvirai kalbant, jūs gal žinote geriau už mus.

## Maištauti ar keistis?

Laikas, kai vaikui dvidešimt keturi ar dvidešimt šeši mėnesiai, vadinamas „baisiaisiais dvejais", nors man tai visada atrodė labai keista. Tiesą sakant, prieš gimstant pirmajam vaikui gavau geranorišką patarimą: „Džiaukis vaikais, kol maži, nes kuo didesni, tuo sunkiau juos auklėti". Net būdamas nepatyręs jaunas tėvas girdėjau vidinį balsą kuždant: „Neatrodo, kad tai būtų protinga mintis". Pasirodė, kad buvau teisus. Visada į tuos pačius įvykius galima reaguoti dvejopai. Kai pirmajam vaikui sukako dveji, galvojau tik viena: „Koks puikus amžius!" Stebėjau, kaip jis stengiasi būti nepriklausomas. Klausiau, kai sakė „ne", taip visam pasauliui pareikšdamas, kad suvokia save kaip atskirą žmogų. Baisieji dveji? Ne, tai buvo nuostabieji dveji.

Anot Jeano Piaget, visų laikų įtakingiausio raidos psichologo, tryliktaisiais ir devynioliktaisiais metais keičiamasi tiek pat. Dauguma paauglių (deja, ne visi) pamažu pereina nuo vadinamosios konkrečių operacijų mąstymo fazės prie formalių operacijų fazės, kuri, be kita ko, reiškia gebėjimą daryti prielaidas – klausti: „Kas bus, jei?" – gebėjimą sistemingai mąstyti, gebėjimą daug geriau įsijausti į kitus ir patikrinti savo prielaidas, užuot elgusis impulsyviai ar bet kaip.

Šie pokyčiai apima esminį poreikį abejoti ir svarstyti, ypač abejoti dauguma vaikystėje gautų vertybių ir įsitikinimų. Kitaip tariant, ne tik normalu, bet *būtina*, kad paaugliai užduotų tokius klausimus: „Ar iš tiesų egzistuoja Dievas?"; „Ar tikrai geras žmogus gali jausti neapykantą?"; „Ar visata begalinė, ar turi ribas?"; „Ar du plius du visada lygu keturiems?"; „Ar galiu būti protingas žmogus ir balsuoti už politiką, už kurį mano tėvai nieku gyvu nebalsuotų?"; „Ar Thomas Jeffersonas tikrai turėjo vaikų su viena iš savo vergių?"

Tėvai, kurie atpažins šį besiskleidžiantį savarankišką mąstymą kaip ženklą, kad jų paaugliai sveiki, normalūs ir vystosi „pagal tvarkaraštį", džiūgaus ir jaus palengvėjimą, net jei kartais vaikų iššūkiai juos erzins. Tėvai, kurie nesupranta, kad tai yra sveika ir normalu, nerimaus ir todėl stengsis kontroliuoti ar trukdyti šiam nuostabiam etapui ir taip sukels liūdnų padarinių.

Man penkiasdešimt treji. Užaugau šeštajame ir septintajame dešimtmetyje priemiesčio name maždaug dvidešimt penkios minutės

kelio į šiaurę nuo San Francisko. Mano vyresnysis brolis, sesuo ir aš beveik ištisai žiūrėdavome nespalvotas televizijos laidas. Pirmąjį mūsų televizorių tėvai nusipirko, kai buvau kokių penkerių. Daugumą laidų žiūrėdavome kartu su tėvais, kurie šia nauja technologija žavėjosi kaip ir mes, jei ne labiau. Mano tėvas ir vyresnysis brolis žiūrėdavo *Friday Night Fights* („Penktadienio vakaro kovas"), visai šeimai patiko laida *Your Hit Parade* („Tavo populiarių dainų konkursas"), kai užgniaužę kvapą nekantraudavome pamatyti, kokios dainos ar instrumentinė muzika bus išrinkta į savaitės dešimtuką.

Gal dabar tai kvailai atrodys, bet kai mokiausi pradinėje mokykloje, viena iš didžiausių nuoskaudų buvo ta, kad mūsų šeima negalėdavo matyti *Mickey Mouse Club* („Peliuko Mikio klubo"). Mes gyvenome prie pakrantės kalnų, apaugusių sekvojomis, todėl to kanalo mūsų televizorius nerodė. Kitą dieną po laidos eidavau į mokyklą ir girdėdavau artimiausius draugus, džiaugsmingai aptarinėjančius „Peliuko Mikio klubą". Stengdavausi įsitraukti, bet man akivaizdžiai trūko tam tikros patirties. Buvo aišku, kad norėdamas suprasti, apie ką jie kalba, turėjau būti matęs laidą. Visa tai buvo šeštojo dešimtmečio kultūros dalis ir todėl tai buvo svarbu.

Barry Levinsono filmas *Avalon* („Avalonas") (1990) yra savo šeimos istorijos garbinimas. Kartu jis yra milžinišką ir negrįžtamą įtaką amerikiečių šeimai padariusių televizijos ir užmiesčio gyvenimo testamentas. Pirmą sykį pamatęs šį filmą galiausiai suvokiau, kaip stipriai tuo metu mus visus veikė šios dvi kultūros jėgos. Kai 1954 metais tėvas, motina, brolis, sesuo ir aš patogiai įsitaisydavome prieš tą mažą televizorių, nekantraudami pamatyti, kuri daina bus pirmoji geriausių dainų sąraše, nė vienas net neįtardavome, kad mūsų gyvenimas pasikeitė. Gal tik keletas žmonių galėjo numatyti daugybę pokyčių, kuriuos sukels ta maža dėžė, o paskui nuseksime ir mes visi.

Kokie būsime, daug priklauso nuo istorinės ir kultūrinės terpės, kurioje augame. Raidos teoretikas Erikas Eriksonas, suformulavęs aštuonis raidos tarpsnius ir įtvirtinęs terminą *tapatumo krizė*, visą gyvenimą tyrinėjo ryšį tarp kultūros ir tapatumo raidos. Jis turbūt pasakytų, kad, užaugę XIX a. pradžioje Amerikos prerijose prie žibalinės lempos skaitydami suplyšusias knygas, būtume vienokie

žmonės ir visai kitokie, užaugę užmiesčio name, kur reguliuojama temperatūra, kompiuterio ekrane skaitydami iš interneto parsisiųsdintą informaciją. Jis taip pat pasakytų, kad galų gale žmogus visada liks žmogumi ir kad mes visi turime pereiti tam tikrus visuotinius tarpsnius, kad toliau augtume.

## Nušluostyk traukai nosį

Charlesas Lindberghas nėra vienintelis traukai nosį nušluostęs didvyris. Martinas Seligmanas, pasaulinio garso psichologas tyrėjas, 1965 metais kaip jaunas absolventas sukrėtė mokslo pasaulį teigdamas, kad šunys (ir pagal ekstrapoliaciją žmonės) gali išmokti būti bejėgiai. Norėdami geriau suprasti tokio siūlymo drąsą turėtumėte žinoti, kad tuo metu visa, kas vertė abejoti svarbiausiais biheviorizmo teorijos principais, buvo vadinama erezija. Sąvoka *išmoktas bejėgiškumas* tapo svarbiausia Seligmano darbo dalimi ir galiausiai padėjo jam sukurti sąvoką „išmoktas optimizmas".

Jis nušluostė traukai nosį ir pasirinkdamas tokią poziciją labai rizikavo, nes paprastai dauguma naujų dalykų vėliau arba pasiteisina ir tampa populiarūs, arba ne. Savo knygoje *Learned Optimism* („Išmoktas optimizmas") jis aprašo, kaip kiti reagavo į jį ir jo tyrimų partnerį Steveną Maierį:

> *Bihevioristai taip lengvai nepasidavė. Labai garbingas mūsų skyriaus universitete profesorius – jis pats jau dvidešimt metų redagavo* Journal of Experimental Psychology *(„Eksperimentinės psichologijos žurnalą") – parašė man raštelį, kad nuo mūsų straipsnio rankraščio jam buvo „fiziškai bloga". Tarptautinėje konferencijoje – visuose vyrų tualetuose – mane persekiojo geriausias Skinnerio mokinys ir vis tvirtino, kad gyvūnai „...išmoksta tik reaguoti"*.*

Seligmanas Steveną Maierį apibūdino kaip „drovų ir darbštų jaunuolį iš pačios Bronkso širdies", kuris „užaugo skurde ir yra įpra-

* Martin E. P. Seligman, *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*, New York: Alfred A. Knopf, 1991.

tęs kovoti". Pačiam Seligmanui gyvenime teko daug dėl savęs pakovoti, kova nesiliovė ir darbe. Kiekvieną sykį moksliniuose tyrinėjimuose atsiradus kliūtims ar pasipylus profesinei kritikai, jie suimdavo save į rankas, nusivalydavo purvą ir toliau skindavosi kelią. Vieną 1999 metų rudens dieną Charlie Gibsonas ir Diane Sawyer parengė specialią *Good Morning America* („Labas rytas, Amerika") laidą, į kurią kaip pagrindinį laidos ekspertą-komentatorių pakvietė Martiną Seligmaną. Kalbėdamas apie optimizmą, depresiją ir išmoktą bejėgiškumą Seligmanas pasakė, kad *žmonės, kuriems sekasi, patiria nesėkmių, bet niekada nepasiduoda*.

Graikų mite Dedalas perspėja sūnų Ikarą neskristi per arti saulės, nes ji ištirpdys vašką, rišantį žmogaus padarytų sparnų plunksnas. Ikaras buvo pernelyg impulsyvus. Jis per daug priartėjo prie saulės ir žuvo. Nepaisydami šio liūdno ir baisaus pasakojimo, žmonės ir toliau bandė skristi, kol vieną sykį pavyko. Būti paaugliu visais laikais reiškia rizikuoti, kristi, nusipurtyti, mokytis iš klaidų ir vėl brautis į priekį. Neklysdamas ir nerizikuodamas niekas niekada nieko nepasiekė nei meilėje, nei darbe. Svarbiausias dalykas yra vis protingiau rizikuoti.

Mes amžiams liksime žmonėmis, bet ne amžinai žiūrėsime nespalvotą televizorių ir ne amžinai šeštadieniais dviračiais važiuosime į kiną, kur sumokėję dvidešimt penkis centus pažiūrėsime du animacinius, serialą ir du vaidybinius filmus. Laikai keičiasi. Sąlygos keičiasi. Keičiasi informacijos perdavimo ir dalijimosi ja būdai, tik žmonės daugiau ar mažiau lieka tokie patys. Kuo daugiau išmoksime iš tų, kurie gyveno prieš mus, tuo daugiau galėsime praturtinti ateities pasaulį. Broliai Wrightai pirmieji lėktuvu atliko žmogaus valdomą skrydį. Kai pasirodė Lindberghas, jis jau stovėjo ant milžinų pečių.

# 3

## KOKAPU IR LABRADORĖ

*Geriau gyventi vieną liūto dieną nei šimtą avies metų.*
Užrašas ant dvidešimties lirų sidabrinės Italijos monetos, 1930

Kartą gyveno dvidešimties svarų kokapu, vardu Semas, ir geltona labradorė retriverė, vardu Abė. Semas ir Abė susipažino, kai jiems buvo dveji, o pagal šunų amžių – keturiolika metų. Jie susitiko Kanados šiaurės miškuose labai pavojingomis sąlygomis. Semas su laukinių kokapu gauja traukė link rajono, vadinamo Labradoru, ieškodami geresnių medžioklės plotų. Buvo vėlyvas ruduo, naktys labai šaltos, o žemė apklota lengvu sniegu. Visi šunys lygiavosi į Semą ir žavėjosi juo, vyriausiu gaujos patinu.

Kai išgirdo galingos kokapu gaujos letenų dundenimą, labradorė Abė irgi žvalgėsi sau naujų medžioklės plotų. Gauja pasirodė miško laukymėje ir pasuko Negyvojo Šuns tarpeklio link. Staiga Semo įsakymu šunys sustojo, o jis pats ėmė žingsniuoti pirmyn atgal su tokia įtampa, kokios Abė anksčiau nebuvo mačiusi. Jis svarstė, ar šokti per tarpeklį. Kiti kokapu atrodė susirūpinę. Semas jautė, kad jie neturi kitos išeities, nes oras vis blogėjo, o apibėgti aplink tarpeklį būtų prireikę dar dviejų dienų. Gaujos vadas žinojo, kad ne šiaip sau šis tarpeklis pavadintas Negyvojo Šuns vardu – tik didesni šunys galėjo jį peršokti. Semui ir kitiems kokapu šokimas per šį tarpeklį galėjo prilygti milžiniškam žygdarbiui.

Abė pamanė: „Nedaryk to, drauguži. Apsiverkčiau iš gailesčio, jeigu toks gražus padaras mano akyse nertų tarpeklin". Vos spėjus jai taip pagalvoti, Semas apsisuko, nurisnojo kokius aštuoniolika metrų nuo tarpeklio krašto, atsigręžė ir pasileido žaibo greičiu. Akies mirksnį jis skrido. Dramatiškai išsilenkęs skriejo oru ir tvirtai šlumštelėjo priekinėmis letenomis kitoje tarpeklio pusėje! Griausmingi kokapu sveikinimai nuaidėjo taip garsiai, tarsi miškas būtų virtęs olimpiniu stadionu. Tada Abė vėl pažvelgė į Semą – šis laižėsi priekines letenas. „Oi, jis sužeistas", – tarė ji.

Kiti kokapu atrodė sukrėsti ir išsigandę. Semas stovėjo tiesus, žvelgė į gaują nuo kito tarpeklio krašto ir įsakmiai sulojo:

– Toliau turėsite eiti be manęs. Svarbiausia gaujai – išlikti. Visada taip buvo ir visada taip bus.

Vieni ėmė inkšti, kiti priešintis. Semas buvo neperkalbamas. Tada iš miško išlindo Abė ir švelniai, bet tvirtai tarė:

– Per šį tarpeklį šokinėju kiekvieną rudenį, kartais įsikandusi ką tik sumedžiotą grobį. Pirmiausia per jį pernešiu kiekvieną iš jūsų.

Tada išgydysiu Semą. Per dvejus gyvenimo metus nebuvau sutikusi kilnesnio patino.

Spengiančioje tyloje visos galvos atsigręžė į Semą, o šis susitvardęs pagalvojo minutėlę, paskui nuolankiu ir galingu balsu tarė:

– Pradėk.

Semas stovėjo šalia ir išdidžiai žiūrėjo, kaip Abė per tarpeklį po vieną neša jo gaujos šunis. Vado akyse kaupėsi ašaros. Pakėlęs galvą jis stebėjo, kaip Abė grakščiai skrenda oru, kaip vakaro saulėje blizga jos raumenis dengiantis kailis. Kiekvieną sykį ji su trenksmu tvirtai nusileisdavo kitoje tarpeklio pusėje. Semo širdį draskė prieštaringi jausmai. Jausdamas palengvėjimą ir viltį dėl savo gaujos saugumo, jis negalėjo sulaikyti ašarų ir nejausti apgailestavimo. Tą pačią akimirką jis suprato, kad žiūrėdamas į šią galingą ir grakščią kitos veislės patelę jaučia begalinį džiaugsmą. Jos grožį lenkė tik neįtikėtinas miklumas ir dosni širdis. „Per dvejus gyvenimo metus nebuvau sutikęs taip užjausti mokančios patelės“, – mintyse tarė Semas.

Semas su visais atsisveikino. Pakeliui į Labradorą iš gaujos išsiskirs naujas vadas. Semas žinojo, kad taip nutiks savaime. Staiga jo sąmonę persmelkė kitados girdėti žodžiai. Jo tėvas sakė, kad vienintelis būdas tapti tikrai suaugusiu – patirti širdį veriantį nusivylimą, nuolankiai jį priimti ir eiti pirmyn. Jis sakė, kad kiekvienas kokapu pajėgia pasiekti tokį egzistencijos lygmenį, bet galima pasirinkti, ar tai daryti. Dar sakė, kad kiekvienam žemėje per gyvenimą yra skirtas bent vienas labai didelis nusivylimas, o pasirinkti galima ne kaip jo išvengti, o kaip įveikti, kai tai nutiks. Dabar Semas suprato, ką tėvas norėjo pasakyti, ir iš visos širdies buvo dėkingas už pamokymą, nors jam buvo labai liūdna.

– Abe, – tarė jis su tokia ramybe, kad net nustebo, jog tiek jos turi. – Šiaip jau esu įpratęs būti vadu, greitai įveikti sunkumus, moku įtikinti kitus, tiesiog žinau, ką reikia kiekvieną akimirką daryti. Turiu prisipažinti, dabar esu suglumęs.

– Semai, tą pačią akimirką, kai tave pamačiau, įžvelgiau neapsakomą tavo išskirtinumą. Prisipažinsiu, net man širdis suvirpėjo, – pradėjo Abė. Ji būtų paraudusi, jei labradorai retriveriai raustų. – Stebėdama tave ir tavo gaują mačiau, kad tavo sprendimai visą laiką sutampa su tuo, ką, maniau, matau.

– Šie sprendimai nebuvo lengvi, Abe.

– Stebėjau tai, kas vyko, ir pati jaučiau siaubą. Aš irgi neįsivaizduoju, ką kita buvo galima daryti. Jūs visi būtumėt pasmerkti, jei tau būtų nepavykę peršokti per tarpeklį.

– Taip, nors žiemą mūsų gaurai užauga, kokapu kailis ne toks šiltas kaip labradorų. Jei nebūtum padėjusi, mes visi būtume žuvę.

– Mano pasirodymas reikiamu laiku yra vienas iš tų nepaaiškinamų ir nevaldomų pasaulio stebuklų. Sutapimas. Likimas. Sėkmė. Planas iš aukščiau. Sunku tiksliai pasakyti. Tačiau kiekvienas iš mūsų privalome rinktis, kaip reaguosime į šiuos likimo vingius. Tu galėjai savanaudiškai susirūpinti savo garbe, atsisakyti mano pagalbos ir galiausiai parodyti savo gaujai, kad nesi toks vadas, kokį jie įsivaizdavo tave esant.

– Aš svarsčiau visas galimybes.

– Kiekvienas turėdamas tavo jausmų gelmę ir išmintį taip darytų. Be to, galėjai nutarti eiti su jais, kai visus po vieną pernešiau per tarpeklį.

– Taip, galvojau ir apie tai. Bet iš ištikimybės man jie būtų bėgę lėčiau ir vėl gaujai būtų iškilęs pavojus.

– Ir vėl tiesą sakai, Semai.

– Ačiū už komplimentus, panele Abe. Jie gydo šią beveik nepakeliamą netektį. (Negalėjo patikėti savo ausimis, kad ką tik ją pavadino panele Abe. Tai buvo per daug familiaru, bent jau tarp kokapu.)

Tada Semas tokia pat virpančia širdimi kaip ir Abė pasakė:

– Aš sužavėtas tavo jėga ir švelnumu, mitrumu, stiprybe ir mokėjimu užjausti; kokia tu nepakartojama ir graži. (Ir vėl iš jo lūpų liejosi tokie žodžiai, kad jis pats sunkiai galėjo patikėti.)

– Ačiū, Semai, – paprastai atsakė Abė.

Kaip kartais norint ar nenorint nutinka, jų gyvenimai pakrypo netikėta linkme, kur laukė nauji išbandymai. Jie buvo laukinėse tolimosios šiaurės platybėse. Semo priekinės letenos sužeistos. Abei reikėjo priimti širdį draskantį sprendimą. Ji žinojo, kad Semo galimybės išgyventi mažėja su kiekviena tyrlaukiuose praleista diena, o jeigu nuneštų jį į civilizuotą pasaulį, jai užtektų proto surasti medicinos pagalbą, kurios Semui neatidėliotinai reikėjo. Ji taip pat žinojo, kad tokie du ypatingi šunys kaip jie tikriausiai būtų prijau-

kinti. Abė buvo girdėjusi apie šiuos žmonių polinkius ir, nors bet kada būtų galima grįžti į laisvę, ji žinojo, kad atsiradus šuniškam prieraišumui būtų sunku tai padaryti. Jei juos priglaustų žiaurus žmogus, būtų lengva jį palikti, o jei geras – labai sunku.

Abė dantimis švelniai sukando Semą, stengdamasi nesužeisti jo savo galingais nasrais. Įsitikino, jog laiko jį ganėtinai stipriai, kad neišmestų. Pusiausvyrai išlaikyti prireikė daugiau energijos ir susikaupimo nei kada nors anksčiau. Šalo, o Semas silpo. Po trijų sunkios kelionės dienų Semas galiausiai paklausė Abės:

– Kur traukiame?

– Į ligoninę. Antraip tu mirsi.

Semas žinojo. Jis aiškiai suprato, ką Abė darė ir ką jai tai reiškė. Jis žinojo, kad nereikia jos versti dar ir jausti kaltę, todėl tepasakė:

– Mes ištversim. Jaučiu savo kailiu.

Kai jie nakčiai susirangė kito žvėries apleistame guolyje, Abei buvo šilčiau ir ji jautėsi stipriau nei kada nors anksčiau. Nuo civilizacijos ir naujo gyvenimo pradžios juodu teskyrė dvi valandos. Visą naktį čia užsnūsdami, čia pabusdami jie žinojo, kad jų susitikimas miške viską pakeitė. Nepaisydami skausmo, alkio ir šalčio, jie jautėsi už viską dėkingi taip, kaip tik galėjo jaustis dėkingi du didvyriški šunys.

ANTRA DALIS

# SEPTYNI GERIAUSI ĮPROČIAI

# 4

## TAPK IŠMANANTIS: SAVIVERTĖS NEĮGYSI NEI PRIEŠ VEIDRODĮ SAVE ĮTIKINĖDAMAS, NEI DUSINAMAS PAGYRIMAIS

*Svarbiausias gyvenimo įvykis yra diena, kai netikėtai susiduriame su protu, kuris mus sukrečia.*
Ralph Waldo Emerson, *Character* („Veikėjas"), 1844

## Laisvės rašytojai iš Long Byčo Vilsono vidurinės mokyklos

1994 metų rudenį jaunutė, ką tik mokslus baigusi dvidešimt trejų metų mokytoja Erin Gruwell įžengė į sunkią Long Byčo vidurinės mokyklos klasę svarstydama: „Ką mokiniai apie mane galvos? Ar neatrodysiu nuo visko nutolusi ar per daug tvarkinga? O visų blogiausia – ar nepamanys, kad esu per jauna ir manęs nereikia paisyti?" Klasė buvo pilna mokinių, pavargusių nuo sunkaus gyvenimo – tėvų skyrybų, fizinės ar lytinės prievartos, šaudymo iš automobilių, gaujų ir narkotikų. Kaip mokytoja – ką ir kalbėti, jauna mokytoja – gali tikėtis padaryti teigiamą įtaką vaikams, kurie susiduria su tokia kasdienybe?

Dėstydami Mineapolio Sent Polio mokytojams absolventams esame nutarę visada papasakoti Erin Gruwell ir jos mokinių istoriją. Taip darome todėl, kad tai vienas iš mums žinomų įkvepiančių pasakojimų apie mokytojos ir grupės tariamai pasmerktų paauglių sėkmę. Vis dar negalime sulaikyti ašarų žiūrėdami Connie Chung ABC *Naujienų tiesioginį reportažą* apie Erin Gruwell mokinių grupę, pasivadinusią Laisvės rašytojais.

O viskas prasidėjo taip. Pirma, klasė buvo pilna paprasčiausių vaikų, kurių dauguma buvo iš blogiausio Long Byčo rajono, tai yra dauguma jų iš tiesų buvo pasmerkti. Antra, ši mokytoja turėjo puikų išsilavinimą ir tikrai galėjo vaikus daug ko išmokyti. Trečia, tai buvo paprasčiausių *paauglių* klasė, ir tiek. Kitaip sakant, visi paaugliai, kad ir kokiomis sąlygomis gyventų, nori būti išmaningi. Tą akimirką, kai kas nors supranta, kad tai tiesa, jų galimybės tapti išmaningiems ima logaritmiškai didėti. Erin Gruwell padarė prielaidą, kad jie išmanantys. Ir paskutinis svarbus dalykas – visiems klasės mokiniams iš pat pradžių labai patiko daryti tai, ką darė. Aistra suteikia energijos, kuri varo mechanizmą. O visa kita, kaip sakoma, jau praeityje.

Panelė Gruwell, kaip mokiniai ją meiliai vadino, iš tiesų Vilsono vidurinėje mokykloje pradėjo dirbti praktikante prieš metus. Čia ji iš vieno mokinio rankų išplėšė rasistinį piešinį, kuriame buvo pavaizduotas klasės draugas. Įsiutusi dėl piešinyje rodomo nepakantumo ji suriko, kad tai primena žydų genocidą. Kai mokinys nedrąsiai

paklausė, kas yra genocidas, Erin Gruwell padėjo į šalį vadovėlius ir pradėjo mokyti vaikus taip, kad sujaudintų jų širdis. Į daugumą klasės vaikų buvo šauta, taikytasi arba jie matė gaujų susišaudymus. Šie mokiniai nesunkiai galėjo įsivaizduoti genocidą, nes gyvendami neramiuose rajonuose patys buvo patyrę visokiausių traumų. Mokytoja juos visus nusivedė į Niuporto Byčo pasiturinčiųjų rajoną, kuriame gyveno, žiūrėti Steveno Spielbergo „Šindlerio sąrašo". Kino teatre ji pajuto kai kurių žiūrovų nepasitenkinimą. Jie buvo priblokšti, kad mokytoja išdrįso atsivesti tokius mokinius. Vienas kaimynas jai net pasakė: „Jei jums taip patinka juodieji, tai kodėl gi neištekate už beždžionės?" Vietos laikraštis pirmajame puslapyje išspausdino ją ginantį straipsnį.

Erin Gruwell privertė savo mokinius perskaityti Anne Frank dienoraštį. Ji pasikvietė genocidą pergyvenusį žmogų. Jos mokiniai perskaitė Zlatos Filipovič knygą *Zlata's Diary: A Child's Life in Sarajevo* („Zlatos dienoraštis: vaiko gyvenimas Sarajeve") apie penkiolikos metų mergaitės išgyvenimus karo nusiaubtame Sarajeve. Vaikai surinko pinigų, kad Filipovič atvyktų pas juos į Kaliforniją. Paskui Erin Gruwell mokiniai ėmė rašyti. Ji patarė jiems pradėti dienoraščiuose fiksuoti, ką patyrė ir jautė. Nusižiūrėję į septintojo dešimtmečio laisvės kovotojus už pilietines teises, jie pasivadino Laisvės rašytojais. Tuo metu, kai Erin Gruwell pradėjo šiuos vaikus mokyti, jie negalėjo tikėtis ilgai išgyventi. Jie tarsi buvo atsidūrę akligatvyje. Praradę viltį. Pabaigę vidurinę mokyklą 150 jos mokinių nutarė mokytis koledže. Buvo išleistas vaikų dienoraščių ištraukų rinkinys, pavadintas *The Freedom Writers Diary: How a Teacher and 150 Teens Used Writing to Change Themselves and the World Arround Them* („Laisvės rašytojų dienoraštis: kaip mokytoja ir 150 paauglių panaudojo rašymą, kad pakeistų save ir aplinkinį pasaulį"). Honoraras už knygą buvo paaukotas Pakantumo mokymo fondui, kuris buvo įsteigtas finansuoti Laisvės rašytojų studijas.

## Gėda, gėda

Dabar paprašysime jūsų nusiteikti kitokiems dalykams ir įsivaizduoti, kad esate valstybinės mokyklos antrokas. Jums sunku perskaityti keletą eilučių skaitinių, iš kurių kartu su kitais klasės drau-

gais mokotės. Kai artėja jūsų eilė garsiai skaityti, jaučiate, kaip veidą išpila raudonis, nugara nueina pagaugais, o juodoji gėdos ir paralyžiaus duobė ima traukti vis gilyn. Smegenys užsiblokuoja. Mėginate skaityti, tačiau neišlemenate nė žodžio. Viskas baigta. Maldaujate, kad mokytoja paliktų jus ramybėje ir lieptų skaityti kitam vaikui. Dėl nežinomos priežasties – gal ji tą rytą susivaidijo su vyru, o gal dėl to, kad priminėte jai vyresnįjį brolį, kuris ją mažą kankino, – ji vis labiau kelia balsą ir įsako žiūrėti į ją. Mokytoja išrėkia: „Bili Torgersonai, tučtuojau žygiuok prie lentos, užsidėk nepažangaus mokinio kepurę ir sėdėk kampe penkiolika minučių! Tu nė kiek nesistengi!"

Pažeminimas nepakeliamas, bet jūs neturite kitos išeities. Nenoromis paklūstate, o klasės draugų juokas ir patyčios užgožia net jūsų pačių vidinį balsą. Nužingsniuojate ten, užsimaukšlinate aukštą, smailą gėdos kepurę, nesėkmės ir nemokšiškumo simbolį, ir atsisukęs į kampą atsisėdate ant kėdės. Kikenimas nesiliauja, kol mokytoja sudrausmina vaikus ir toliau skaito. Jaučiatės, tarsi būtumėte suskaldytas į gabalus. Sunku įsivaizduoti, ar esate kada nors blogiau apie save manęs. Jūsų vienintelė viltis – kad išliksite sveikas, kai ši siaubinga diena pagaliau baigsis.

## Ir dar labiau gėda

1999 metų balandį Oprah Winfrey pakvietė mus į laidą valandą pakalbėti apie ankstesniąją knygą „Septynios didžiausios (gerų) tėvų klaidos". Šiai laidai Oprah darbuotojai surado malonią ir drąsią motiną su dukterimi. Moterys buvo pasirengusios pademonstruoti mūsų knygoje aprašytą pirmąją „klaidą" – kai su vaikais elgiamasi kaip su kūdikiais. Duktė buvo netekėjusi dvidešimtmetė moteris, pati turinti mažytę dukrytę. Motina paaiškino, kad jos vaikystė buvo skausminga, todėl ji troško, kad dukteriai to niekuomet nereikėtų patirti. Taigi ji viską už savo mergaitę darė leisdama šiai tiesiog būti. Kaip jau turbūt atspėjote, duktė teigė, kad geri motinos norai neleido jai suaugti. Ji neišmoko savimi pasirūpinti, *džiaugtis* pastangomis, valdyti jausmus, apsisaugoti ir galiausiai savarankiškai gyventi.

Žiūrint į šias dvi mylinčias moteris, taip narsiai besistengiančias

spręsti tokius keblius santykius, apėmė neapsakomas jausmas. Motina labai atvirai pasakė, kad jai *vis dar* sunku liautis už dukterį daryti tuos darbus, su kuriais ši puikiausiai susitvarkytų pati. Ji prisipažino sunkiomis dukteriai dienomis vis dar ateinanti į jos namus skalbti. O duktė papasakojo, kokią depresiją ji patyrė pradėjusi studijuoti koledže, kai gyventi be motinos buvo nepakeliama – ji tiesiog nebuvo pasiruošusi gyvenimui. Ji ėmė gerti, linksmintis ir lytiškai santykiauti, visai negalvodama apie padarinius, nes nežinojo, kad jos veiksmai gali turėti padarinių.

## Tai gyva!

Mes jau beveik dešimt metų kalbame apie savo vertę pabrėžiančio judėjimo trūkumus. Mūsų ką tik pateikti du pavyzdžiai apibūdina problemos esmę, kaip mes ją suprantame. Judėjimas už savivertę prasidėjo prieš keletą dešimtmečių kaip protestas prieš siaubingą drausmę, kuri tuo metu buvo įprasta. Tada buvo priimtina ir visuotinai pateisinama „pamokyti" vaikus žeminant, ir visa tai buvo daroma „jų pačių labui". Tiesą sakant, ir Alice Miller ledus pralaužusi knyga apie smurtą prieš vaikus buvo pavadinta taip pat – *For Your Own Good* („Tavo paties labui"). Uždėti vaikui nepažangaus mokinio kepurę ir priversti jį kitų pajuokai sėdėti prieš klasę yra neabejotinai žiaurus ir priešiškas vaiko atžvilgiu poelgis, todėl reikėjo sveikinti kiekvieną visuomeninį judėjimą, siekiantį sustabdyti tokį elgesį.

Tačiau sunkumų sukėlė tai, kas įvyko vėliau. Savivertės judėjimui pradėjus plėstis, psichologai ir edukologai ėmė laimėti vis daugiau stipendijų, vis plačiau tyrinėti ir rašyti vis daugiau straipsnių apie savivertę. O *tada* įvyko kai kas panašaus į „X failus". Tai, kas iš pradžių buvo naudingas hipotetinis sumanymas, staiga įgavo savarankišką gyvenimą ir tapo būtybe, kuri apsigyveno kiekvieno mažo vaiko viduje. „Tai gyva!" – sušuko mokslininkas Viktoras Frankenšteinas Jameso Whale'io 1931 metų „Frankenšteino" versijoje, kuri tapo labai populiari dėl stulbinamai pabaisą suvaidinusio Boriso Karloffo. Būtent taip kalbėdami apie savivertę sušuko visų Jungtinių Amerikos Valstijų tėvai, mokytojai ir tyrėjai: „Tai gyva!"

O blogiausia yra tai, kad ši savivertės sąvoka nėra mūsų viduje apsigyvenusi būtybė ir jau tikrai nieko *nesukelia*. Iš tiesų *pačiai* savivertei atsirasti padeda kažkas kita. Savivertė – tai tiesiog apibendrinantis kintamasis, reiškinį įvardijantis žodis, padedantis mokslininkams lengviau susikalbėti. Pasakyti, jog mažajam Bobiui nesiseka mokytis todėl, kad jo savivertė menka, yra tas pat, kaip pasakyti, jog mažojo Bobio senelis niekaip negali prisiminti, kur pasidėjo dantų protezą, todėl, kad jam devyniasdešimt dveji. Nesąmonė! Senelis neprisimena, kur pasidėjo dantų protezą, todėl, kad neteko tam tikro skaičiaus smegenų ląstelių, arba todėl, kad jo smegenų kraujo apytaka suprastėjo dėl aterosklerozės arba Alcheimerio ligos. Ne visų devyniasdešimtmečių atmintis prasta, o pats amžius neturi niekam įtakos, kaip beveik prieš trisdešimt metų įžvalgiai nurodė gerontopsichologai Warneris Schaie, Paulas Baltesas ir Johnas Nesselroade'as.

Iš tiesų mažajam Bobiui gali nesisekti mokytis todėl, kad niekas namie jo neskatina ko nors išmokti arba tiesiog nieko nėra namie, ir tiek. Galbūt jis prastai mokosi dėl klaidingo įsitikinimo, kad yra negabus mokslui. Gali būti ir taip, kad niekas namie nemoka patarti, kaip mokytis, ir todėl niekas neprižiūri, kaip jis mokosi. Vaikas gali turėti mokymosi negalią. Jam gali trūkti miego dėl nuolatinių tėvų naktinių barnių. Jis gali per mažai valgyti. Gali sirgti kokia nors lėtine liga. Vaikas gali būti paralyžiuotas baimės, nes jo tėvai nuolat jį bara ir kritikuoja.

Ar pastebite skirtumą? Jei sakytume, jog mažajam Bobiui sunkiai sekasi mokytis dėl to, kad jo savivertė menka, tai galėtume manyti, kad mokymosi sunkumus galima įveikti *keliant savivertę*. Kaip dažniausiai specialistai tai darydavo? Jie per daug vaikus girdavo ir patardavo sau kartoti, kokie jie nuostabūs. Kaip savo knygoje *Dr. Sylvia Rimm's Smart Parenting* („Dr. Sylvios Rimm sumanus auklėjimas") pabrėžia dr. Sylvia Rimm, „vaikai, kurie tampa priklausomi nuo dėmesio namie, mokykloje gali jausti dėmesio stoką"*. Kas nutinka, kai vaikai nieko nemoka, bet yra nuolat skatinami manyti esantys patys šauniausi? Rezultatas yra gėrėjimasis

* Sylvia Rimm, *Dr. Sylvia Rimm's Smart Parenting: How to Parent So Children Will Learn*, New York: Crown Publishers, 1996, 8.

savimi, pasipūtimas, neišmanymas ir galiausiai nesėkmės. Nė viena iš šių savybių nėra naudinga vaiko savivertei.

Jei sakysime, jog vaikui nesiseka mokytis todėl, kad *jis nemoka mokytis*, tai imsimės *mokyti jį mokytis*. Kokia neištirta erdvė! Jam gali nesisekti mokytis, nes niekas namie jo neskatina mokytis. Jei iš tiesų taip yra, tai galėtume arba skatinti žmones namie labiau vertinti mokslą, arba vesti pamoką taip, kad mažajam Bobiui iš tiesų būtų įdomu ir jam pačiam atrodytų, jog verta ko nors išmokti. Gal net paprašytume pagalbos tokių žmonių kaip anksčiau aprašytas istorijos mokytojas.

## Išmanymas ir tikras intymumas: priemonės savivertės dilemai išspręsti

Štai paslaptingoji formulė: visiems, kurie jaučia, kad jų savivertė maža, padėti gali tik du dalykai ir tik šie dalykai gali pakeisti gyvenimą.

### IŠMANYMAS

Pirmiausia turite tapti išmanantys. Priklausomi nuo darbo? Ne. Pelningos 500 darbuotojų įmonės generaliniais direktoriais? Ne. Mokyklos tarybos pirmininkais? Ne, tiesiog išmanantys. Kiekvienas turi visas galimybes tapti išmanantis pagal savo amžių, protines galias ir aplinkybes. Pažįstame dvidešimt šešerių metų vyrą, sergantį Dauno liga. Jo intelekto koeficientas maždaug penkiasdešimt penki, bet jis vienas iš labiausiai išmanančių mūsų pažįstamų žmonių. Ar jį riboja tokie dalykai, kokie neriboja jūsų? Galbūt.

Mes, šios knygos autoriai, esame sėkmingai dirbantys psichoterapeutai, bet nė vienas niekada netapsime astrofiziku, nes neturime gabumų, kokių reikia tokiai kvalifikacijai. Johnui patinka skaityti populiariai parašytus straipsnius apie visatą, bet jis prisipažįsta, jog jam neužtenka intelekto ir išsilavinimo, kad gerai tokius straipsnius suprastų.

Per visus psichologinės praktikos metus mūsų klientais buvo gydytojai, teisininkai, santechnikai, genetikai, psichiatrai, elektrikai, investicijų bankininkai, mokytojai, darbininkai, buhalteriai, pardavėjai, psichologai, namų šeimininkės, nekilnojamojo turto agen-

tai, bankų kasininkai, studentai, statybininkai, vaikus prižiūrintys vyrai. Šį sąrašą būtų galima tęsti be galo. Kad ir kas jie būtų, kad ir kaip užsidirbtų pragyvenimui, visada mintyse kartojame: *„Šis žmogus daug geriau už mane išmano..."* Žmonės, kuriems atrodo, kad mes dienų dienas sėdime savo kabinete ir klausomės jų bėdų, nieko nesupranta. Jei tik tai privačiai dirbantis psichologas kasdien darytų, jam reikėtų išeiti į pensiją, ir nedelsiant. Žmonės pas mus ateina dėl *mūsų* patirties, bet kiekvienas iš jų yra *savo srities žinovas*, už tai mes juos labai gerbiame ir vertiname.

Mes tuos žmones labai vertiname, nes kiekvienas iš jų gerai išmano kurią nors sritį. O jei vis dar trūksta išmanymo, jie ryžtasi pakeisti savo gyvenimą tai pripažindami ir imdamiesi ką nors daryti, kad taptų išmanantys. Išmanymą jie parodo vien jau tuo, kad pripažįsta savo ribotumą! Save vertinti reiškia įveikti savo *suvokiamą* ribotumą. Dauno liga sergantis vyras įveikė šias ribas valstijos senatui duodamas parodymus, ką reiškia būti protiškai neįgaliam. Talentingas neurochirurgas, su kuriuo mes dirbome, įveikė savo ribotumą: sėdėdamas su žmona ir vaikais kambaryje ir verkdamas jis papasakojo, koks vienišas jautėsi būdamas mažas berniukas. Mūsų pažįstamas nepaprastai talentingas ir sėkmingai dirbantis meistras įveikė savo suvokiamą ribotumą, kai prabilo apie skaitymo sutrikimą, kurį slėpė septyniasdešimt dvejus metus.

Nacionalinė švietimo taryba laiko ir mokymosi klausimams spręsti 1994 metais nurodė, kad šalies vaikai mokymuisi skiria tik 41 procentą mokslo dienos, o 59 procentus laiko užsiima kuo nors kitu. Jungtinėse Amerikos Valstijose per ketverius mokslo metus vidurinėje mokykloje vidutinis mokinys tokiems dalykams, kaip matematika, gamtos mokslai, istorija, skiria apie 1460 valandų. Japonijoje moksleiviai tam skiria 3170 valandų, Prancūzijoje – 3280, Vokietijoje – 3528. 1993 metų Jungtinių Amerikos Valstijų švietimo departamento ataskaitoje nurodyta, kad didžioji dauguma amerikiečių teigia galį „gerai" arba „labai gerai" skaityti ir rašyti, nors iš tiesų 47 procentai iš jų yra mažaraščiai.

1992 metais Louisas Harrisas apklausė vidurinės mokyklos absolventus, baigusius prieš ketverius–aštuonerius metus. 68 procentai teigė matematiką išmokę gerai ir 65 procentai tėvų vaikų vi-

durines mokyklas įvertino kaip gerai mokančias matematikos. Kai buvo paklausta darbdavių, ar neseniai baigusiems vidurinę mokyklą užtenka matematikos žinių, tik 22 procentai atsakė „taip". Dėl skaitymo gebėjimų 78 procentai mokinių teigė, kad jie buvo gerai išmokyti, 67 procentai tėvų su tuo sutiko ir tik 30 procentų darbdavių tai patvirtino. Dėl rašymo buvo dar blogiau – 66 procentai mokinių ir 56 procentai tėvų manė, kad mokiniai buvo gerai parengti, ir tik *12 procentų* darbdavių su tuo sutiko! Jei manote, kad tik verslininkams atrodo, jog jaunuoliai neparengti, atkreipkite dėmesį, kad koledžų ir universitetų darbuotojai taip pat teigė, jog iš visų neseniai vidurines mokyklas baigusiųjų tik 27 procentai gerai mokėjo matematiką, 33 procentai skaityti ir 18 procentų rašyti*.

Amerikos mokyklinio amžiaus vaikai paprastai save laiko visame pasaulyje pirmaujančiais matematikos ir gamtos mokslų srityje. Skaudi tiesa gelia tuomet, kai savo vaikus palyginame su kitų šalių vaikais ir jie atsiduria dvyliktoje ar penkioliktoje vietoje. Šis nemalonus faktas tik dar sykį patvirtina, ką mes sakėme apie neigiamą savivertės judėjimo poveikį, kai skatinami kraštutinumai. Kai lauke minus dvidešimt, o jūsų krosnis blogai traukia, kokio meistro ieškosite: tokio, kuris gerai apie save mano, bet prastai nusimano apie krosnis, ar tokio, kuris krosnį pataisytų akies mirksniu?

Įsivaizduokite, kad esate krosnių meistras, kuris puikiai apie save mano, bet nemoka gerai taisyti krosnių. Kviečiamas einate iš vienų namų į kitus, bet kiekvieną sykį jums nepavyksta pataisyti krosnies ir namų šeimininkas turi kviesti kitą meistrą atlikti darbo. Jūs *blogai jaučiatės* dėl nesėkmių, todėl prieš eidamas į kitus namus žvilgtelite į veidrodį, panašiai kaip Alo Frankeno veikėjas Stiuartas Smolis per *Saturday Night Live* („Šeštadienio vakaro tiesioginę laidą"), ir sakote sau: „Aš geras, aš šaunus ir, po perkūnais, žmonėms aš patinku!" Kiek sykių turi nepavykti ir kiek sykių reikia vėl drąsintis, kol galiausiai imsite taip blogai jaustis, kad norėsis tik pasislėpti ir numirti. Argi nebūtų protingiau ir veiksmingiau, jei palankytumėte tobulinimosi kursus apie krosnių taisymą ar susi-

* Ši statistika paimta iš Charles Sykes, *Dumbing Down Our Kids*, St. Martin's Griffin, New York, 1996.

rastumėte patyrusį meistrą, kuris leistų padirbėti mokiniu. Argi jūsų savivertei nebūtų geriau, jei nuėjęs taisyti krosnių iš tiesų jas pataisytumėte? Žinoma, taip. Nėra nė menkiausios abejonės. Tapti kurios nors srities specialistu yra vienas iš dviejų svarbiausių dalykų ugdant tikrą savivertę.

PRIĖMIMAS IR PRIKLAUSYMAS

Antras geras vaistas nuo menkos savivertės – stengtis būti su tais, kurie gali jus priimti tokį, koks esate, o ne tokį, kokį norėtų jus matyti. Turime paminėti, kad tie, su kuriais dažniau būsite, neprivalo jūsų nuolat ir nepelnytai girti. Taip darytų tik todėl, kad jaustųsi kalti dėl tų pačių savivertės judėjimo trūkumų. Priėmimas ir priklausymas yra visai kas kita. Visi sveikos šeimos nariai randa sau vietą, kad ir kokie skirtingi būtų. Aukšti, žemi, vyrai, moterys, seni, jauni, puikiai mokantys matematiką ir neįstengiantys sudėti trupmenų, meniški, garsiai kalbantys, intravertai – visi jie pritampa ir priklauso.

Kitaip nei perdėtos savivertės žmonės, tie, kurių iš tiesų didelė savivertė, puikiai suvokia save ir savo trūkumus. Štai kaip pasakytų toks žmogus: „Iš tiesų didžiuojuosi piešiniu, kurį nupiešiau dailės pamokai. Tai pats geriausias šių metų darbas. Aš taip džiaugiuosi, kad mokytoja paskatino ugdyti šiuos gabumus". Šiek tiek vėliau gal išgirsite tą patį žmogų sakant: „Žinai, man taip nesiseka matematika, kad kartais net gėda. Aną dieną buvau ūkinių prekių parduotuvėje ir stengiausi apskaičiuoti, kiek mano miegamajam reikėtų dažų. Man taip nesisekė skaičiuoti, kad pardavėjas turbūt palaikė mane iškritusiu iš medžio". Pasakodamas apie vaikystę tas pats žmogus pasakytų: „Kai augau, tėvai mane puikiai suprato. Kad man nesiseka matematika, išaiškėjo gana anksti. Jie mane ištyrė, samdė mokytoją ir aš šiaip taip išvargau. Tėvai nė karto nepasakė, kad matematikos mokytis nereikia, nes žinojo, kad šis dalykas bus reikalingas. Kai buvau mažas, dažnai ginčydavomės, bet tėvai niekada nevadino manęs kvailiu ir man atrodė, kad esu kaip visi – na, suprantate – lygus šeimos narys. Jiems nereikėjo, kad man puikiai sektųsi matematika, ir būtų kvaila, jei jie būtų norėję, kad mano seseriai sektųsi dailė. Jie tik siekė, kad mes abu išsiugdytume įgūdžių, kurių prireiks gyvenime".

Jausmas, kad kam nors priklausai, yra vienas iš svarbiausių ir stipriausių kiekvieno žmogaus gyvenime, bet dažniausiai jis išreiškiamas labai tyliai ir paprastai. Žinoma, būna ypatingų momentų, kai dailės parodoje esi pripažįstamas geriausiu ar gauni stipendiją studijuoti koledže matematiką. Tada šeimos nariai džiūgauja, sveikina ir švenčia, bet taip nutinka nedažnai. Sveikoje šeimoje priklausymo jausmas juntamas nuolat. Jis išreiškiamas labai paprastai, dalykiškai, ir tai kartu sudėjus sudaro gyvenimo pagrindą.

Būtent todėl daug metų kartojame, kad svarbiausi gyvenime yra maži, kasdieniai įvykiai. Geras filmo režisierius tai žino. Jis daug dėmesio skirs žvilgsniui, patapšnojimui per petį, antakio kilstelėjimui ar vos pastebimam gerumą reiškiančiam mostui. Tėvas pakeliui į garažą praeina pro sūnų, kuris virtuvėje skaito pirmąjį rytinio laikraščio puslapį. *Lyg tarp kitko* tėvas paglosto sūnų, paskubomis patapšnoja per petį ir, paklausęs: „Kaip sekasi?", nueina į garažą. Įsivaizduokite beribes šios mažos scenos galimybes – kiek daug skirtingų dalykų tėvas gali pasakyti sūnui tiesiog pakeisdamas nors vieną šios trumpos frazės smulkmeną. O jei jo balse būtų suskambėjusi vos pastebima sarkazmo ar susierzinimo gaidelė, tarsi būtų sakęs: „Kaip sekasi? Užuot čia stovėjęs ir mėgavęsis, tu niekam tikęs tinginy, verčiau eitum pjauti žolės, kaip žadėjai prieš tris dienas".

Kai ilgokai bendraujame su kai kuriais žmonėmis, pradedame jausti, ar saugu prie jų atsipalaiduoti. Tai dar vienas būdas suprasti, ar jaučiatės priklausantys. Jei jūsų šeimos nariai kritiški ir kimba prie kiekvienos smulkmenos, tai po kiek laiko giliai viduje suvoksite, kad su jais nesijaučiate saugiai – taip kaip geriausio draugo namuose. Iš pradžių gali būti sunku suprasti, kas tokioje šeimoje vyksta, bet jei įgusite gerai daryti tai, ką vadiname „stebėjimu ir klausymu", išmoksite atpažinti pasikartojančius dalykus. Mama klausia: „Ar *šitaip* apsirengęs eisi į vakarėlį?" – „Taip, – atsakysite, – šiais laikais dauguma vaikinų į vakarėlius ateina su džinsais ir sportiniais marškinėliais užsagstoma apykakle". Kai įstoji į koledžą, tėvas klausia, kodėl tau atrodo, kad nori studijuoti chemiją. Tačiau jis klausia ne šiaip iš smalsumo. Iš balso intonacijos gali spręsti, kad tavo pasirinkimas jį nuvylė. Nesupranti kodėl. Neįsivaizduoji,

kodėl jam tai turėtų rūpėti. Juk tai tavo gyvenimas. *Kodėl jie bent kartkartėmis negali manęs priimti tokio, koks esu?* – klausi savęs.

Kai šeima ateina pas mus, visada stengiamės padėti jiems pamatyti šiuos „nematomus" šeimos įpročius. Kai motina ir tėvas pradeda suvokti, kiek neigiamo nusiteikimo ir kritikos patys sukūrė, jie pasako, kad visai to nesiekė. Teisinasi tenorėję būti rūpestingi ir mylintys tėvai. Tik stengęsi padėti. Tokie buvo jų tėvai, ir jie nieko blogo nenorėjo. Jei tėvai neužmirš to ir stengsis, kol galės šiek tiek mažiau gintis, galiausiai pripažins, kad leido savo *nerimui* paimti viršų ir kad nėra pateisinimo, jog vaikai visą laiką buvo verčiami vaikščioti pirštų galais. Galiausiai įstengs pasakyti, kad dėl tokio savo elgesio gailisi.

Kai žmogus bent devynis mėnesius palanko vieną iš mūsų psichoterapijos grupių, nutinka vienas iš svarbiausių dalykų – sustiprėja priklausymo jausmas. Galite pamanyti, kad devyni mėnesiai yra daug, bet kai suprasite, su kokiu plintančiu reiškiniu turime reikalų ir kaip giliai jis prasismelkia į mūsų širdis, devyni mėnesiai atrodys kaip lašas jūroje. Nors per tiek metų susidūrėme su šimtais šį jausmą atrandančių žmonių, kiekvieną sykį, kai žmogus ima jaustis priimtas ir priklausantis, atrodo, tarsi prieš akis vyktų stebuklas. Atminkite, kad šis įvykis nesveikinamas varpais, švilpimu, fejerverkais, sirenomis, negroja orkestrai, nedainuoja chorai. Jis atsiranda žvilgsnyje, akyse, kaip naujas patogumo lygmuo, jis pasireiškia kaip noras atviriau reikšti jausmus ar atsakyti kitiems grupės nariams. Tai galima pastebėti mažuose, paprastuose, kasdieniuose dalykuose, kai tai nutinka, žmogus ima gyti taip giliai, kad nė neįsivaizduoti neįsivaizdavo, jog tai įmanoma.

## „Išmanymo spąstai", į kuriuos gali pakliūti paaugliai

Daug dalykų gali sutrukdyti tapti išmanančiu žmogumi. Čia aptarsime keletą jų.

### TAPTI IŠMANANČIAM NĖRA ŠAUNU

Penktame skyriuje cituojame paauglę, kuri mielai sutiko papasakoti apie vidurinėje mokykloje patirtus sunkumus. Vienas jų buvo vidinė kova tarp begalinio troškimo pritapti prie bendraamžių ir

noro gerai mokytis. Knygoje *Reviving Ophelia* („Atgimstanti Ofelija") psichologė Mary Pipher pabrėžia, kad „septintoje, aštuntoje ir devintoje klasėje mergaitės ima prasčiau mokytis". Ji cituoja keletą mergaičių, kurios jai sakė: „Bet kuriuo atveju bus blogai. Jei gausiu gerą įvertinimą, draugai pyks. Jei gausiu blogą pažymį, paskelbs visai mokyklai, kad net aš galiu susimauti"; „Supratau, kad draugų netrūks, jei daug sportuosiu. Protingos merginos vadinamos nevykėlėmis"*.

Kad ir kokio amžiaus būtume, mums svarbi grupė, su kuria save lyginame, tačiau paauglystėje tai ypač aktualu. Jei vaikai nors kartkartėmis po mokyklos laukiantį gyvenimą pamatytų jauno žmogaus akimis, jiems pavyktų peršokti tarpeklį, skiriantį gerą mokymąsi nuo blogo. Žinoma, paaugliui daug lengviau pažvelgti į ateitį, jei motina ir tėvas vertina mokslą, skatina vaikus sekti savo pavyzdžiu ir domisi, ko vaikai išmoksta mokykloje. Svarbu prisiminti, kad reikalai gali pasitaisyti – visada yra tokia viltis. Mary Pipher cituoja merginą, kuri pasakė: „Mes su draugais nusprendėme, kad gerai mokytis nėra šaunu", bet pabrėžia, kad jau kitais metais, aštuntoje klasėje, ši mergina su draugais nusprendė, kad gerai mokytis yra šaunu, o tada taip ir padarė**.

## NĖ NEMANYKITE, KAD NEGALITE TAPTI IŠMANANTYS

Knygose, laikraščiuose, žurnaluose, filmuose ir televizijos naujienose – visur gausu įkvepiančių pasakojimų apie vaikus, kurie įveikę neįtikėtinus sunkumus suaugę daug pasiekė. Neabejojame, kad žinojimas apie kitų daug kliūčių įveikusių žmonių gyvenimą padeda mūsų pačių siekiams. Dirbdami sutikome daug žmonių, kurie papasakojus apie kito įkvepiantį gyvenimą sušunka: „Bet aš ne toks. Aš tik paprastas žmogus". O mes labai dalykiškai atsakome: „Visi paprasti. Tai ir reiškia būti žmogumi".

* Mary Pipher, *Reviving Ophelia: Saving the Selves of Adolescent Girls*, New York: Ballantine Books, 1995, 64.

** Ten pat.

SAUGOKITĖS DALYKŲ, KURIE IŠSIURBIA IŠ JŪSŲ ENERGIJĄ
Kartais sunku nuspręsti, kas blogiau: žiauriu elgesiu ar lepinimu ir paikinimu slopinti vaiko valią ir energiją. Psichologiškai nedaug prasmės lyginti šiuos blogo elgesio su vaiku būdus. Galime tik patvirtinti, kad kai vaikai auga apsupti turto ir privilegijų, o tėvai nė nesivargina leisti jiems pasistengti, rezultatai nedžiugina. Yra keletas dalykų, kurie iš žmogaus išsunkia energiją nė nespėjus patikėti, kad visą laiką be vargo gali viską gauti. *Stengtis yra gerai*.

*Wall Street Journal* straipsnyje Nancy Ann Jeffrey rašė, kokie sunkumai užklupo dešimtajame dešimtmetyje turtus susikrovusias šeimas. Tėvai vis labiau nerimauja, kad neskirdami dėmesio užaugins išpuikusią, savimi besigėrinčią ir per daug privilegijuotą kartą, kuriai bus svetimas polėkis ir moralinės vertybės. Ponia Jeffrey galimybę, kad vieną dieną pasaulį užgrius nevykėlių karta, pavadino „nevykėlių griūtimi", vykusiai išreikšdama tai, kas darosi dabartinėse šeimose*. Jei esate įkliuvę į tokius spąstus, galite apie tai nė nenutuokti. Jei tai suprasite, galite taip mėgautis savo dosnumu, kad nenorėsite nieko keisti. Juk pagaliau, jei tėvai negali tam pasipriešinti, kaip galima tikėtis, kad tai padarysite jūs. Esant tokiai padėčiai geriausia būtų neužmiršti, kad truputėlį paaugus viena iš svarbiausių jūsų užduočių bus patiems atrasti dvasią stiprinančios veiklos – pastangų, kurios grąžintų jus į gyvenimą.

Beje, ponia Jeffrey savo straipsnyje mini vieną gerą dalyką. Ji cituoja finansų planavimo įstaigos atliktą tyrimą, kiek kišenpinigių kasdien gauna vaikai, kurių tėvai uždirba nuo 100 000 iki 900 000 JAV dolerių. „Daugiau nei 40 procentų tėvų smulkioms išlaidoms vaikams duoda nuo dviejų iki dešimties dolerių per savaitę. Daug tėvų reikalauja, kad norėdami gauti pinigų vaikai atliktų namų ruošos darbus, o kai kurie nori, kad vaikai pinigus taupytų arba skirtų labdarai. Nedaug tėvų smulkioms išlaidoms duoda vaikams nuo dvidešimties iki trisdešimties dolerių per savai-

* Nancy Ann Jeffrey, „Bratlash", *The Wall Street Journal*, perspausdinta *Minneapolis Star Tribune*, 2000 m. sausio 22 d., E1–E2.

tę. Turtingesni tėvai smulkioms išlaidoms neduoda vaikams daugiau pinigų nei tie, kurie uždirba mažiau"*.

## O štai ir rezultatas

Ir štai paskutinis senas pamokymas apie išmanymą. Kai lankėme pradinę mokyklą, mokytojai liepdavo skaitant knygą, laikraštį, žurnalą ar atliekant užduotį visada šalia turėti žodyną. Sakė, kad kai reikės papasakoti, ką perskaitėme, bus lengviau prisiminti žodžius. Jie taip pat kartodavo, kad tai geriausias būdas užsitikrinti sėkmę gyvenime ir darbe. Tada nebuvome tuo įsitikinę, bet darėme kaip liepta. Dabar, kai mūsų knygos yra leidžiamos, žinome, kad mokytojai sakė tiesą.

* Ten pat, E2.

# 5

## VALDYK JAUSMUS: NELEISK UODEGAI VIZGINTI ŠUNS

*Nėra laisvas tas, kuris sau neįsakinėja.*
Epiktetas, *Vadovėlis*, 110 m. po Kr.

Emociškai jūsų smegenys perkaitusios. Na, ne visai. Tik pernelyg jautriai reaguojate. Atleiskite už šiuos žodžius, bet jūsų smegenys tikrai reaguoja kitaip, nei reaguos po kelerių metų. Neuropsichologai atrado, kad dėl brendimo pokyčių paaugliai reaguoja jautriau nei prieš paauglystę ar po paauglystės. Patys kartą išgyvenę paauglystę, dabar skaitome šią informaciją su palengvėjimu. Nuo trylikos iki dvidešimties metų ir taip yra ką veikti, todėl suaugusieji nesuprasdami ar klaidingai suprasdami tik apsunkina paauglių padėtį.

Danielis Golemanas yra parašęs puikiausių mokslinių veikalų apie jausmus. Būdamas psichologas ir *New York Times* žurnalistas, jis prieš keletą metų parašė nuostabią labai perkamą knygą apie įgūdžius, kurių šiuolaikiniams žmonėms trūksta, ir surūšiavo juos, pavadindamas *emociniu intelektu*. Mes ypač džiaugėmės šia knyga, nes kaip praktikuojantys psichologai dažnai turime padėti žmonėms (1) *atpažinti* savo jausmus, tai yra psichoterapinio darbo sudedamoji dalis. Kai kurie žmonės prašo mūsų pagalbos mokydamiesi aiškiau ir tiksliau (2) *išreikšti* savo jausmus. Mes taip pat galime išmokyti (3) *neleisti* jausmams nevaldomai išsiveržti, antraip jie dažniausiai ima žmones valdyti.

## Kaip tai veikia: nesąmoningų gyvenimo taisyklių suvokimas

Manoma, kad gebėjimą atpažinti, reikšti jausmus ir neleisti jiems nevaldomai išsiveržti reikia išsiugdyti dar šeimoje. Laikas šeimoje nuo gimimo iki dvidešimt vienų metų siejamas su hipnotiniu procesu, nes esame neatskiriami nuo šeimos ir kiekvieną dieną *gerte geriame* visas nesąmoningas mus supančio pasaulio taisykles. Kai kurie žmonės iš tiesų mano, kad „visada jautėsi vienodai". Jie taip pat įsitikinę, kad neįmanoma persiauklėti ir pakeisti savo jausmus. Tačiau mes dirbome su tūkstančiais žmonių, kurie išmoko jausti kitaip. Jūs *galite* išmokti neleisti jausmams nevaldomai prasiveržti, kad jie neužgautų kitų.

Pirmiausia pažiūrėkime, kaip šeimoje išmokstama taisyklių. Skaitydami kitus du sakinius, atkreipkite dėmesį, kaip prasiveržę ir nevaldomi jausmai gali sukelti šeimoje sprogimą. Įsivaizduokite, kad žiūrite televizorių ar skaitote knygą ir akies krašteliu stebite au-

tomobilio raktelių ieškančią mamą. Ji įeina į virtuvę, kur tėtis tepasi sumuštinį, ir sako: „Norėjau padėkoti, kad šiandien pripylei benzino. Man tai labai patiko. Beje, gal atsimeni, kur padėjai raktelius? Turiu sutvarkyti vieną reikalą". Matote? Jūs ką tik susidūrėte su keletu labai svarbių nesąmoningų taisyklių, kaip bendrauti su kitu, ypač su mylimu žmogumi. Visai kitokių taisyklių išmoktumėte, jei mama įėjusi į virtuvę suriktų: „Kur, po galais, mano rakteliai? Man *taip* įgriso jų ieškoti kiekvieną sykį, kai tu pasiimi mano automobilį. Manai, kad darai man paslaugą... atsikvošėk! Tikrai ne! Užuot čia rėkusi, pati galiu prisipilti į *savo* automobilį benzino!"

Grynai moksliniu požiūriu, būdamas šeimos nariu, žmogus įgyja neįtikėtinos patirties. Vienas iš įdomiausių dalykų, kokius tik įmanoma tyrinėti, – kaip funkcionuoja šeima, nesvarbu, ji palaikanti ar sunki. Štai dar vienas pavyzdys, kaip visiems šeimos nariams perduodamos nesąmoningos gyvenimo taisyklės.

Įsivaizduokite, kad esate aštuoniolikos mėnesių kūdikis, sėdite aukštoje kėdėje, ramiai čiulpiate sausainį ir susimąstęs stebite, kas vyksta aplinkui. Kad geriau įsijaustumėte į mažo vaiko būseną, galite net minutėlę padėti knygą į šalį, užsimerkti ir įsivaizduoti viską, kas vyksta, kol čiulpiate sausainį. Tėtis svetainėje skaito knygą. Mama sėdi netoli jūsų prie stalo ir sprendžia *New York Times* kryžiažodį. Penkiametė sesutė žaidžia ant grindų svetainėje netoli virtuvės, tarp tėčio ir jūsų. Ji tyliai čiauška mėgindama kubelius sudėlioti aukščiau, nei pavyko vakar. Girdite tyliai per radiją skaitomas žinias.

Gerai. Trumpai atsimerkite – ką dabar galvojate? Ką jaučiate? Kai kuriems iš jūsų tai bus pažįstama, o kitiems gali būti taip svetima, kad net sunku visa tai įsivaizduoti. Jei pamatėte ryškų vaizdą ar jei stengsitės, kol ims sektis geriau, pastebėsite, kad šioje paprastoje mūsų apibūdintoje situacijoje galėsite išskirti įvairiausias smulkmenas. Kai kurie iš tiesų įsijaučia į aukštoje kėdėje sėdinčio aštuoniolikos mėnesių kūdikio būseną. Jie ima matyti mažo vaiko akimis. Tarsi būtų filmuojama 360 laipsnių kamera, grąžinančia vaizdus per kompiuterį.

Kai gerai išmoksite įsivaizduoti, pastebėsite daug kitų šios aplinkos smulkmenų. Gal mama priėjusi kryžiažodyje ypač sunkią vie-

tą susirauks taip, kaip tik jai būdinga. Gal akimirką, kai bokštas triukšmingai subyrės, jūsų vyresnioji sesutė staiga nutils ir pasakys ką nors panašaus: „Po galais, nuvirto". Tada pamatysite susimąsčiusios sesutės žvilgsnį ir išgirsite ją sakant: „Man reikia pastatyti platesnį pagrindą ir tik tada taip aukštai sudėlioti kubelius!" Tada iš už laikraščio išnirs tėtės galva, jis pasižiūrės, ką veikia duktė, ir ją pagirs: „Tau puikiai sekasi išsiaiškinti". Jūs pamatysite kitokį tėtės žvilgsnį – jis atrodys patenkintas ir susidomėjęs. Tada prisiminsite, kaip aną dieną kartu su juo ant grindų žaidėte su kubeliais ir jis elgėsi taip pat – dėdamas kubelius vieną ant kito, garsiai kalbėjo. Tėtis garsiai sakė tai, ką galvojo.

Ar pastebite, kaip subtiliai šeimoje žmonės vieni kitiems perduoda taisykles? Galbūt dabar galvojate: „Tai buvo labai tolimas pavyzdys. Ar visos amerikiečių šeimos *taip* gyvena?" Iš dalies būsite teisūs. Ne visos šeimos taip gyvena. Nors galbūt nustebsite, kad dauguma taip gyvena. Net jei toks šeimos tipas yra retenybė, šiuo pavyzdžiu daug lengviau pademonstruoti, kaip nesąmoningai mokomasi taisyklių, nei kalbėti apie šeimą, kurios gyvenimas chaotiškas. Svarbu iš šių pavyzdžių išmokti tai, ką mes ką tik rodėme, nes norėdami išsaugoti savo santykius ir šeimas į mūsų psichoterapijos grupes ateina tūkstančiai žmonių. Tai lygiai toks pats procesas, kaip stengtis suremontuoti automobilio variklį arba neleisti programinei naršyklės įrangai užstrigti kiekvieną sykį, kai parsisiųsdinate kokius nors pakeitimus. Negalima pataisyti to, kas, jūsų manymu, nesugedę, ir negalima sutaisyti, jei nežinote, kaip tai veikia.

Verta paminėti, kad jau daugiau kaip dvidešimt metų psichologas Johnas Gottmanas Vašingtono universitete tyrinėja sutuoktinių nežodinę komunikaciją ir yra nustatęs, jog vieni kitiems siunčiame stiprius signalus šimtais subtilių balso intonacijos, veido išraiškos, judesių, laikysenos atspalvių. Jis taip įgudo šioje srityje, kad dabar skaitydamas šiuos subtilius ženklus, kuriuos mes visą dieną siunčiame kitiems, 94 procentų tikslumu gali pasakyti, ar santuoka neiširs. Tai išties nuostabus ir jaudinantis dalykas.

## NE DAUGIAU NEI JAUSMAI, BET IR NE MAŽIAU

### JAUSMAI „TIESIOG ATSIRANDA"

Tyrinėti žmogaus jausmus yra vienas iš įdomiausių psichologo siekių. Kaip savo knygoje *Emotional Intelligence* („Emocinis intelektas") puikiai apibūdino Danielis Golemanas, jausmai yra neurocheminė reakcija, atsirandanti limbinėje smegenų sistemoje. Tai kartais vadinama „roplių smegenimis", nes jausmai „tiesiog atsiranda" – mes nelabai galime paveikti jų atsiradimą. Roplys tiesiog reaguoja, visai nesusimąstydamas apie padarinius. Barškuolė visai negalvoja: „Tas žmogus, kuris ant manęs vos neužmynė, yra Abrahamas Lincolnas. Jei įkąsiu, jis gali mirti ir pakeisti žmonijos istorijos eigą. Gal geriau aš jam nekąsiu!" Gyvatė tiesiog reaguoja. Ji yra tobulai *reaguojantis* gyvūnas.

Ir žmonių jausmai „tiesiog atsiranda". Įsivaizduokite, kad pas mus ateina gabi chirurgė, beprarandanti darbą. Ligoninė, kurioje ji dirba, atsiuntė mums asmens bylą, kurioje parašyta, kad ši moteris netekusi kantrybės prapliupdavo ant visų rėkti grasindama susidoroti. Paklausta, ką mums pasakodama šiuos gėdingus ir skaudžius dalykus jaučia, ji galbūt pasakytų: „Šiuo metu nejaučiu nieko. Jie mano vienaip, o aš kitaip. Aš nieko blogo nepadariau. Apskritai pati ketinu juos paduoti į teismą". Mes žinome, kad psichologiškai tuo metu nieko nejausti neįmanoma, nes kiekviename iš mūsų slypinčios roplio smegenys „tiesiog reaguoja". Mes *įtariame*, kad ji jaučia didelę gėdą (nepatogumą), gal šiek tiek baimės (kas jai nutiks), gal jaučiasi truputį vieniša (nes nebendrauja su kolegomis) ir dar, norėdama viską paslėpti ir apsisaugoti (o tai visai suprantamas dalykas), manome, jaučia pyktį. Ar mes ne per daug spėliojame? Esame arogantiški? Gal skaitome jos mintis? Ne. Tai tik paprastas žmogiškas faktas, kad tokiomis aplinkybėmis visi tai jaustume.

Jei dar geriau norite suprasti, ką parašėme, daugiau dėmesio skirkite tam, kaip patys reaguojate, kai kas nors nutinka *staiga* ir *be perspėjimo*. Pavyzdžiui, vairuojate (ar važiuojate) greitkeliu šimto dvidešimties kilometrų per valandą greičiu ir staiga kaip iš dangaus prieš jus išnyra agresyviai vairuojamas automobilis. Jūs pri-

blokšti. Ką reiškia „priblokšti"? Tai reiškia, kad esate susirūpinę, susinervinę, išsigandę, išgąsdinti – galite vadinti, kaip norite, visi žodžiai reiškia tą patį jausmą. Ką dauguma žmonių teigia jaučiantys, kai patenka į tokią padėtį? Sako, kad yra „įsiutę, pikti, įžeisti, sunervinti, susierzinę" – visi žodžiai reiškia tą patį. Kas teisus? Aišku tik viena: jei atkreipsite dėmesį į savo kūną, pastebėsite, kad akimirksniu prieš jus greitkelyje atsiradus kitam automobiliui širdis ima plakti dažniau, pakyla kraujospūdis ir akimirką kvėpuojate tankiai ir negiliai. Tokia yra reakcija į priblošiantį įvykį. Ją dar galima vadinti baime.

Kai visa tai stengiamės paaiškinti žmonėms, kuriems reikia neigti savo baimės jausmą, jie net supyksta, kad manome, jog jie bijojo. Gal jie vaikystėje buvo taip skaudinami, kad užaugti galėjo tik neigdami baimę. Arba prisipažinę suaugusiesiems apie baimę buvo žeminami ir kritikuojami, dėl to gali labai bijoti ir gėdytis prisipažinti bijantys. Vien *įsitikinimas*, kad nebijau, nereiškia, jog iš tiesų *nejaučiu* baimės. Atminkite, jausmai atsiranda ropliškose smegenyse, jų limbinėje sistemoje. Jausmai „tiesiog atsiranda".

## O TADA PROTINGESNĖS BŪTYBĖS GALVOJA APIE JAUSMUS, IŠSKYRUS TUOS ATVEJUS, KAI ELGIASI KAIP ROPLIAI

Grįžkime prie mūsų pavyzdžio. Tokiam dalykui nutikus greitkelyje, susijaudinate, išsigąstate, o paskui viduje ima virti. Staiga užplūsta įniršis. Ką tada daryti? Kaip labiau išsivysčiusi būtybė su roplio ir žinduolio smegenimis, su labai gerai išsivysčiusia galvos smegenų žieve turite daugiau galimybių rinktis. Jei esate emociškai intelektualūs, atkreipsite dėmesį, kad buvote priblokšti, susirūpinę ir išsigandę. Paskui suvoksite, kad norėdami apsisaugoti pradedate pykti. Tada *pagalvojate*: „Norėčiau tą šunsnukį nustumti nuo kelio. Kas jis, po velnių, manosi esąs?" Tada *pagalvojate apie ateitį*: „Bet per stipriai reagavęs galėčiau iš tiesų nustumti jį nuo kelio, o tai gali sukelti baisių padarinių jam, man ir dar dievai žino kam". Ir *nutariate*: „Giliai įkvėpk. Atsipalaiduok. Nusiramink. Gerai. Dabar išsuk iš greitosios kelio juostos. Vairuok į vidurinę. Duok kvailiui kelią ir tikėkis, kad jis neužsimuš ar neužmuš ko nors kito".

Smegenų žievė pakeičia daug gyvenimo taisyklių ir kiekvienam iš mūsų suteikia bendrų įsijautimo į kito padėtį ir socialinės atsakomybės rūpesčių ir pranašumų. Gyvatė išsigąsta ir gindamasi įkanda. *Mes* išsigąstame ir tada, jei norime, privalome apgalvoti, kokie gali būti padariniai ir galimi sprendimo būdai. Jei nutarsime nesinaudoti savo smegenų žieve, teliks „kąsti" ir tik tada savęs paklausti, ką padarėme. Kai kuriomis neatidėliotinomis aplinkybėmis taip elgtis tinka. Visais kitais atvejais tai veda tiesiai prie tragedijos, kaip ir labai įprastu čia aprašytu namų žmogžudystės atveju:

*Vyras klausia: „Su kuo užmezgei meilės romaną?" Būdamas labai menko emocinio intelekto, apie žmonos neištikimybę išgirdęs vyras nesupranta, kad jaučia baimę, gėdą ir skausmą, todėl iš karto leidžia augti pykčiui. Jis paima ginklą ir šauna į žmoną. Šovinys perveria aortą. Žmona akimirksniu miršta. Vyras prapliumpa ašaromis, nes suvokia, kokį baisų ir negrįžtamą dalyką padarė. Septynerių metų duktė patiria šoką, nes visa tai stebėjo pro virtuvės durų plyšį pažadinta garsaus tėvų barnio. Manydami, kad tai tik dar vienas šeimos ginčas, kaimynai delsė skambinti policijai. Policija į įvykio vietą atvyko dviem minutėmis per vėlai, kad sustabdytų šūvį.*

Būtų moksliškai teisinga, jei laikraščių antraštės būtų tokios: „Žmoną, stebint septynerių metų dukteriai, nužudė jos nesubrendęs vyras, kuris nutarė negalvoti ir pasinaudoti tik savo mažomis gyvatės smegenimis". Kaip lengvai išvengiama tragedijos.

JAUSMAI ATSIRANDA MŪSŲ KŪNE

Taip, jausmus galima užregistruoti smegenyse, bet jie jaučiami kūne. Jei jums sunku nustatyti, ką jaučiate, nesistenkite išsiaiškinti. Tiesiog nuleiskite akis, giliai įkvėpkite, net, jei įmanoma, užsimerkite ir stebėkite savo kūną. Ar jūsų rankos šaltos ir lipnios? Ar jūsų širdis plaka stipriai? Ar kvėpavimas negilus? Ar daigsto pilvą? Šie požymiai paprastai reiškia baimę. Ar jūsų raumenys įsitempę ir pasiruošę kovai? Ar griežiate dantimis? Ar jausmas pilve panašus į deginimą? Tai turbūt pyktis. Ar jaučiatės purvini, palūžę, ar giliai iš paširdžių kyla pasibjaurėjimas? Tai gėdos požymiai.

## 80 PROCENTŲ JAUSMŲ IŠREIŠKIAME BE ŽODŽIŲ

Kai stengiatės su kitu žmogumi rasti *jausminį* ryšį, žodžiai tarsi nereikalingi. Ką pamanytumėte, jei abejingai į jus žiūrėdamas, monotoniškai, be jokios veido išraiškos ir nekeisdamas kūno padėties sakyčiau: „Džiaugiuosi, kad užsukote. Jūs mano geriausias draugas. Aš toks laimingas". Mano žodžiai sakytų viena, o kūnas – kita. Aišku, kodėl tai vadinama kvailinimu. Pranešimas bus *toks* trikdantis. Kartais šeimos gali gyventi labai sklandžiai, bet jei jose netinkamai rodomi jausmai arba beveik visai nerodomi, tai suaugę vaikai vėliau turės labai pasistengti, kad ištaisytų padarytą žalą, jei norės su kitu žmogumi susikurti gerus ir artimus santykius.

## JAUČIAME VISĄ LAIKĄ

Jausmai „tiesiog atsiranda" *ir* jie yra visą laiką. Trijų su puse dienos *ClearLife* psichoterapijos kurso pradžioje skaitome paskaitą apie jausmus. Per paskaitą pasakome, kad jausmai atsiranda, o tada primename, kad kiekvienas dalyvis tą dieną, net jei tai truko tik akimirksnį, tikriausiai jau patyrė daug pirminių jausmų. Tada paklausiame žmonių, ar jie prisimena, ką jautė ryte pabudę. Pyktį? „Kažkas prieš mane važiavo labai lėtai". Liūdesį ir baimę? „Kalbėjau su žmona ir ji pasakė, kad mūsų draugui ką tik diagnozavo vėžį". Laimę? „Labai džiaugiuosi, kad šį rytą čia atvažiavau ir pasikalbėjau su grupės žmonėmis". Gėdą? „Kai paminėjote kvailinimą, kad sakome viena, o kūno kalba tam nepritaria, man buvo gėda prisipažinti, kad ir aš taip darau".

Jei ką nors nuolat jaučiame, tai visus šiuos jausmus bus daug lengviau valdyti. Jums nereikia svarstyti, ar jaučiate ką nors, tereikia jausmus atpažinti. Jei manote, kad kartais nieko nejaučiate (kaip žmogaus mirties ar komos atvejais), tai valdyti jausmus bus gana sunku. Jei esate labai *atsiskyrę*, tai yra atitolę nuo jausmų, tai jausite, tik nesuprasite to. Kai taip nutinka, tampame savo jausmų *vergais*. Pavyzdžiui, jūsų tėvai siaubingai susipyko, ir tėvas, grasindamas skyrybomis, trenkęs durimis išėjo iš namų. Motiną apėmė baimė, gėda, pyktis, ji įskaudinta, liūdna, vieniša ir gal net jaučia palengvėjimą, kad bent kol kas barnis baigtas. Jei ji neleis sau sąmoningai suprasti šių jausmų, jie gali ją visą užvaldyti. Galbūt

tuo metu įeisite į kambarį ir paklausite, ar galite pernakvoti pas draugę. Ji gali *labai supykti*, užuot pagalvojusi ir supratusi, jog *bijo*, kad ir jūs jos nepaliktumėte. Kitaip tariant, kai nesuvokiame savo jausmų, dažnai elgiamės kaip ropliai.

Kai susitaikome su mintimi, kad nuolat jaučiame, mums tereikia trumpai žvilgtelėti į jausmus. Jei dabar esate labai atitolę nuo savo jausmų, prireiks pastangų. Norėdamas suprasti savo jausmus aukšto intelekto žmogus turėtų treniruotis metus ar dar ilgiau. Kai įgusite, jūsų jausmai taps neįtikėtinais sąjungininkais, rodančiais teisingą kelią, ir tarsi tironai nebeskatins jūsų daryti baisius dalykus. *Padarykite prielaidą, kad jausmai yra, o tada kartkartėmis stenkitės į juos atkreipti dėmesį.*

## Svarbiausios jausmų pasaulio spalvos, jos visos geros

Yra daug svarbiausių jausmų sąrašų ir visi jie šiek tiek vienas nuo kito skiriasi. Mes savo sąrašu naudojamės jau daugiau kaip dvidešimt metų, ir jis puikiai praverčia mums ir mūsų klientams. Kai skaitysite šį sąrašą, turėkite galvoje, kad kiekvienas jausmas, kurį jaučia žmogus, yra geras. Kai kurie jausmai gali būti nemalonūs, tačiau „blogų" jausmų nėra. Yra didelis skirtumas tarp žodžių „blogas" ir „nemalonus". Skausmas nemalonus, bet jo nepajutę kiekvieną sykį susižeistume taip pat ir toje pačioje vietoje. Akivaizdu, kad skausmas yra gerai. Liūdesys nemalonus, bet šis jausmas leidžia užsigydyti netekties žaizdas ir todėl yra tarsi psichologinio pasaulio imuninė sistema. Akivaizdu, kad liūdesys yra gerai. Čia pateikiame jausmų sąrašą ir trumpus apibūdinimus.

### SAUGUMAS / ŠILUMA / PRIKLAUSOMYBĖ

Šiuos jausmus galėjote jausti net prieš gimdami, jei jūsų motinos nėštumas buvo sąlygiškai normalus. Saugumo jausmas iš tiesų yra jaučiamas kaip šiluma, nes kai jaučiatės saugiai, periferinės kraujagyslės atsipalaiduoja ir prasiplečia, pagerindamos kraujo apytaką rankose ir kojose. Kad gyvenime sektųsi, labai svarbu gebėti priklausyti nuo kitų. Priklausomybė virsta problema tik kai tampa kraštutinumu – kai žmogus *per daug priklausomas arba visai nepri-*

*klausomas*. Per anksti visai nepriklausomas tapęs vaikas suaugęs turės priklausomybės sunkumų, tai gali būti cheminė priklausomybė, koks nors pripratimas ar per didelė priklausomybė nuo kito žmogaus. Tas pats nutiks ir tam vaikui, kuris per ilgai bus laikomas bejėgiu ir priklausomu.

Kaip knygoje *Take Back Your Kids* („Susigrąžinkite vaikus") pažymi Sent Polio psichologas Williamas Doherty, tėvai leidžia, kad jų santykiai su vaikais pavirstų „paslaugų teikimu" vaikams „vartotojams"*. Sumanūs, pusiausvyros svarbą suprantantys tėvai leis vaikams į save remtis, kiek jiems to reikės, bet nebūtinai tiek, kiek jie *norės*. Kiekvienu gyvenimo tarpsniu reikia vienaip ar kitaip išbandyti jėgas, kad užaugtume. Protingi tėvai leidžia vaikams stengtis patiems įveikti sunkumus, užuot viską jiems palengvinę. Išmintingi tėvai taip pat supranta, kad vaikai yra vaikai, todėl nereikalauja, kad šie darytų suaugusiesiems būdingus dalykus, – pavyzdžiui, klausytųsi apie jų asmenines bėdas, – nes tai žlugdytų vaikus.

PYKTIS

Pyktis yra būtinas riboms nustatyti ir apsisaugoti. Jis taip pat suteikia pokyčiams reikalingos energijos. Tu stumteli mane, aš supykstu ir liepiu tau liautis. Tu girtas vairuodamas automobilį užmuši mano dukterį, aš taip įsiuntu, kad visoje šalyje pakeičiu įstatymus dėl neblaivių vairavimo, kaip padarė Candy Lightner per organizaciją „Motinos prieš girtus vairuotojus" (*Mothers Against Drunk Driving* – MADD). Kraštutiniais atvejais įsiūtis prasiveržia kaip nekontroliuojamas arba pasyviai agresyvus pyktis, kuris dažnai atrodo kaip pasišlykštėjimą keliantis „gerumas". Žmonės, kurie visą laiką stengiasi būti idealiai „geri", dažnai skundžiasi, kad kas nors kitas jų gyvenime nesiliauja šėlti iš pykčio. Tačiau paprastai „atvirai nirštantis" susiporuoja su „slaptai nirštančiu". Jei „gerasis" nutaria pasimokyti ir pradeda rodyti *sveiką* pyktį, triukš-

* William Doherty, *Take Back Your Kids: Confident Parenting in Turbulent Times*, Notre Dame, Ind.: Sorin Books, 2000.

mingasis dažniausiai gerokai prityla. Kitaip tariant, „gerutis" iš tiesų nėra geras. Jis tik toks atrodo.

Pyktį paprastai sukelia vienas iš „švelnesnių" jausmų – įskaudinimas, gėda arba baimė. Kadangi pyktis reikalingas mums patiems apsisaugoti ir riboms nustatyti, jį pajuntame vos iškilus grėsmei. Tai labai akivaizdu atsiradus fizinei grėsmei, kai, pavyzdžiui, jums kas nors smogia. Supykstate ir tada, kai kyla grėsmė savai esybei, tapatumui ir asmeniškumui. Taigi jei kas nors jums „smogs" emociškai, visos mokyklos akivaizdoje puldamas žodžiais, jausite šiek tiek gėdos, gal šiek tiek baimės, jūsų jausmai bus užgauti. Tada galite supykti. Jei baimė, gėda ir įskaudinimas dideli, galite tiesiog įniršti, o tai bus nevaldomas pyktis. Kartais įpykę žmonės pridaro baisių dalykų.

LIŪDESYS

Tai būtiniausias jausmas, kuris leidžia sveikti. Dažniausiai, kai verkiate ar liūdite, reikia tik kad kas nors *klausytų*. Jums nereikia, kad duotų patarimų ar mokytų. Nei vaikams, nei suaugusiesiems nereikia, kad kai jie liūdi, kiti viską sutvarkytų ar juos išgelbėtų. Šiuo atveju reikia tik tokio žmogaus, kuris pats užtektinai suaugęs ir moka valdyti savo nemalonius jausmus, kad nesutriktų, nevengtų jūsų ir nesistengtų „viską sutvarkyti", kad būtų geriau. Beveik visuomet kitas žmogus stengiasi viską už jus sutvarkyti todėl, kad nenori matyti jūsų liūdesio, nes *pačiam* dėl to nepatogu. Liūdesys pats savaime gydo beveik akimirksniu. Pridursime, kad tyrimais įrodyta, jog gebėjimas verkti padeda išsaugoti fizinę ir dvasinę sveikatą.

DŽIAUGSMAS / MALONUMAS

Džiaugsmas ir malonumas taip pat padės išlikti fiziškai ir dvasiškai sveikiems. Jūsų norai parodo, kas esate, ir todėl džiaugsmas yra glaudžiai susijęs su jūsų tapatumu. Jei tai, kas jums patinka, šeimoje yra nuvertinama arba kritikuojama, bus sunkiau sukurti savitą išskirtinį tapatumą, nes kaskart turėsite susilaikyti nuo to, ko norite, arba slėpti savo tikrąjį „aš". Pavyzdžiui, sakydami: „Noriu savo kambarį išdažyti mėlynai" arba „Man patinka detektyvi-

niai romanai", parodote, kas iš tiesų esate. Kiti gali paprieštarauti, manydami, kad jums reikia pagalbos: „Kodėl nori dažyti *mėlynai?* Mėlyna visai netiks tavo kambariui!" Iš tiesų jie sako: „Man nepriimtina tai, kas tau kelia dvasią. Todėl man nepriimtina tai, kas tu *esi*". Jei tokį atsakymą girdėsite kiek dažniau, bematant imsite nykti.

SKAUSMAS / ĮŽEIDIMAS

Skausmas perspėja, kad susižeidėte arba netrukus susižeisite, todėl šis jausmas taip pat labai svarbus jūsų emocinei ir psichinei sveikatai. Jei šeimoje į skausmą niekas nekreipia dėmesio, jį neigia, menkina ar nuvertina, vaikai nesužino to, kas būtina jų išlikimui. Pavyzdžiui, jei nekreipsite dėmesio į jums skausmą keliančius santykius ir rasite pateisinimų su jumis siaubingai besielgiančiam žmogui, jūsų gyvybei iškils pavojus. Jei augate, kaip mes vadiname, skausmą neigiančioje šeimoje, jums bus sunku suvokti, kaip ir kodėl vis patenkate į skausmingą padėtį. Negausite esminio atsako, kuris reikalingas, kad išsivaduotumėte iš skausmo. Jei jūsų ranka dega ant karštos viryklės, o jūs neigiate fizinį skausmą, turbūt neatitrauksite rankos, kol nudegimas pasieks trečią laipsnį. Skausmas – geras dalykas. Jis jums padeda.

GĖDA

Gėda verčia būti atsakingiems. Atsakomybė verčia būti kukliems. Kuklumas padeda tapti dvasingiems. Dvasingumas suteikia sveikos stiprybės. Vienas iš nusikaltėlį apibūdinančių žodžių yra „begėdis". Turėti didelę savivertę nereiškia būti begėdžiu. Tai reiškia, kad jaučiate tiek gėdos, kiek reikia. Gėda – tai jausmas, kad turite ydų – negerų bruožų, – juk visi žmonės jų turi. Visi žmonės kartkartėmis jaučia gėdą. Šias ydas galite įveikti tik tada, jei nepatogiai dėl jų jaučiatės. „Aš nuolat pašiepdavau kitus, man atrodė, kad tai šaunu ir juokinga. Bet Džojus Smitas aną dieną mane visiems girdint taip išbarė, kad vos nemiriau iš gėdos. Jaučiausi siaubingai. Iš pradžių labai pykau ant Džojaus, troškau pratrūkti keiksmais ir jam atsilyginti, bet truputėlį pagalvojęs supratau, kad keistis reikia man, o ne jam. Jis buvo teisus". *Tai* sveikos gėdos ir sveikos reakcijos pavyzdys.

Psichologas Gershenas Kaufmanas rašė, kad gėda yra teisės pasikliauti kitais neigimas, todėl šis jausmas labai susijęs su atsiskyrimu nuo pulko ir savo išskirtinumo jutimu. Gėda dažniausiai apima tuomet, kai esate išskiriami *kaip blogesni* ar *geresni už kitus**. Žinoma, jei jums nuolat sako, kad esate geresni už kitus, gėdą jausite susiklosčius kitokioms aplinkybėms. Šiuo atveju turbūt tapsite išdidūs, pasipūtę, sugadinti, gėrėsitės tik savimi, o toks elgesys yra priešingas kuklumui ir tikrai stiprybei.

KALTĖ

Kaltė leidžia turėti sąžinę, moralinį supratimą, jausmą, kas gerai ir kas blogai. Ir kaltė, ir gėda dažnai atsiranda tuo pat metu. *Gėda* reiškia, kad turite ydą, kurią reikia ištaisyti, tokią kaip nevaldomas pyktis, kuris kitus skaudina. *Kaltė* yra susijusi su jūsų *elgesiu*, ji byloja, kad turite ištaisyti savo veiksmus arba blogį. Kad ištaisytumėte ydą, dėl kurios patyrėte gėdą, jums gali prireikti daug daugiau pastangų ir laiko, nei atitaisyti netinkamą poelgį. Yda yra jūsų viduje ir tai yra jūsų dalis. Blogas poelgis yra išorėje.

BAIMĖ

Baimė padaro mus išmintingus. Tikras bebaimis elgiasi kvailai. Drąsuolis elgiasi taip, kad užgniaužia kvapą, nes žino privaląs taip elgtis, nors supranta, kad toks poelgis įvaro daug baimės. Pažiūrėkite pačią filmo *Saving the Private Ryan* („Gelbstint eilinį Rajaną") pradžią ir viskas paaiškės. Jei apsimesite, kad esate bebaimis, nes kai buvote mažas, kiti jus dėl bailumo gėdijo arba nė vienas šeimos narys jums girdint neprisipažindavo bijąs, tai ir toliau deginsite ranką ant tos pačios viryklės arba nuolat būsite skaudinamas dėl tų pačių santykių.

VIENIŠUMAS

Argi tai gali būti geras jausmas? Žmonės, kaip vilkai ar beždžionės, yra visuomeniniai gyvūnai. Bendraudamos rūšys galėjo išlikti pla-

* Gershen Kaufman, *Shame: The Power of Caring*, Cambridge: Schenkman Publishing Company, 1980.

netoje ilgiau, nei klajodamos po vieną, atsiskyrusios vienos nuo kitų. Nepatogumas gyventi po vieną subūrė mus į grupes ir mes išlikome. Neseniai atliktas tyrimas parodė, kad žmonės, aplink kuriuos yra daug kitų galinčių juos paremti, išgyvena ilgiau ir lengviau įveikia sunkias ligas nei emociškai nuo kitų atsiskyrę. Jei susidomėjote, apie tai daugiau galite pasiskaityti Kalifornijos universiteto kardiologo Deano Ornisho knygoje *Love and Survival* („Meilė ir išlikimas"). Joje autorius cituoja beveik visus svarbesnius tyrinėjimus, įrodančius, kokį didelį vaidmenį fizinei sveikatai turi mūsų santykiai*.

Jei jums trūksta pasąmoninių taisyklių, kad būtų įmanoma išsaugoti sudėtingus santykius, tai galiausiai nenorėdami būti įžeisti atsitversite siena. Deja, jūsų pastatyta siena neleis bendrauti ir su kitais žmonėmis, todėl tapsite vienišesni ir dar labiau atsiskirsite. Įsisuksite į neigiamą spiralę ir įstrigsite. Norėdami ištrūkti iš spąstų turėsite prisipažinti, kokie jūs vieniši, o tada suvokti, kad būti vienišam daug blogiau ir skausmingiau, nei būti įskaudintam stengiantis susikurti gerus santykius.

*Svarbiausi jausmus reiškiantys žodžiai*

**Saugumas / šiluma / priklausomybė** – puiku, patogu, gera, šaunu, jaučiuosi atsipalaidavęs, artimas, intymu, saugu, remiamas, globojamas, manęs paiso, jaučiu rūpestį

**Pyktis** – pašėlęs, susierzinęs, nusivylęs, įsižeidęs, piktas, apgailestaujantis, įtūžęs, įniršęs, priešiškas, pašaipus, jaučiantis apmaudą, išvestas iš kantrybės, pagiežingas, kerštingas, pasipiktinęs, karingas, žiaurus, niekšiškas

**Liūdesys** – liūdnas, nusiminęs, prislėgtas, blogos nuotaikos, sielvartingas, graudus, nusivylęs, gedintis, nelinksmas, paniuręs, melancholiškas, jaučiantis širdgėlą

**Džiaugsmas / malonumas** – laimingas, patenkintas, džiaugsmingas, džiugus, maloniai sujaudintas, nurimęs, palaimingas, susiža-

* Dean Ornish, *Love and Survival: The Scientific Basis for the Healing Power of Intimacy*, New York: HarperCollins, 1998.

vėjęs, jaučiantis pasitenkinimą, linksmas, susijaudinęs, euforiškas, pašėlęs, išdidus

**Skausmas / įžeidimas** – kenčiantis, įžeistas, įskaudintas, sutryptas, palūžęs, sielvartaujantis, sužeistas

**Gėda** – susigėdęs, sutrikęs, kvailas, neprotingas, bukaprotis, bjaurus, diskredituotas, pažemintas, trečias brolis kvailys, balta varna, palūžęs, nepadorus, visoks kitoks

**Kaltė** – kaltas, besigailįs, smerktinas, atsakingas, „turėčiau", „nereikėjo"

**Baimė** – įbaugintas, išgąsdintas, susirūpinęs, susinervinęs, įsitempęs, patyręs siaubą ir mirtinai išgąsdintas

**Vienišumas** – izoliuotas, vienišas, atskirtas, atstumtas, atsiribojęs, vienas, atskiras, tolimas, besišalinantis

Turėtume atkreipti jūsų dėmesį, kad kai kurie šio sąrašo žodžiai gali tikti keliems jausmams apibūdinti, pavyzdžiui, žodį „palūžęs" parašėme ir prie „skausmo", ir prie „gėdos". Taip pat jei atkreipsite dėmesį į visus įmanomus žodyne esančius žodžius, apibūdinančius jausmus, kiekvienas iš jų apims vieną ar daugiau šių pagrindinių jausmus apibūdinančių žodžių. Toks sudėtingas jausmas kaip „nusivylimas" gali būti kelių jausmų derinys, priklausantis nuo žmogaus ir padėties. Vienu atveju tai gali būti liūdesio, gėdos ir pykčio derinys. Kitu – skausmo, baimės ir gėdos.

## Jausk, galvok, veik

Visi jausmai yra normalūs ir sveiki, todėl niekam neleiskite jums sakyti kitaip. *Jei kas nors pasakys: „Juk tau neliūdna, ar ne?", atsakykite: „Taip, man liūdna".* Nepasiduodami šiam gėdijančiam teiginiui veikiau priversite susigėsti tuos, kurie taip pasakė, ir ši gėda leis jiems pajusti atsakomybę, nusižeminimą ir tapti stipresniems.

Savo klientams patariame prisiminti vieną svarbią taisyklę. Daugeliu atvejų kasdienius reikalus geriausia tvarkyti tokia seka:

*Jausk* ——————> *Galvok* ——————> *Veik*

Kaip jau sužinojote, pirmiausia imame jausti. Po kokio nors įvykio informacija pasiekia smegenų limbinę sistemą, o tada pasklinda po visą smegenų žievę. Jei jums reikia smulkaus neurologinio šio reiškinio paaiškinimo, paskaitykite Golemano knygą. Kai kurie taip atsiriboja nuo jausmų, kad net nesupranta, ką jaučia. Tuomet jie savo sprendimus grindžia neteisingais jausmų siunčiamais duomenimis. Taigi kad ir ką norėdamas ar ketindamas daryti toks žmogus:

*Galvos* ———> *Veiks* ———> *Ir gal jaus ką nors vėliau*

Tokia strategija gali būti labai gera atsitikus nenumatytam atvejui, pavyzdžiui, automobilio avarijai, bet tai prastas būdas artimai susidraugauti su kitu žmogumi.

Kai jaučiu, galvoju ir tik tada veikiu – tai tarsi veiktų visi mano variklio cilindrai, o ne dalis. Štai pavyzdys. Nesutariate su vaikinu. Visos normalios poros nesutaria. Negerai apsimesti, kad konfliktas nenormalus. Jis nori, kad draugautumėte tik su juo, bet jūs tam dar nepasiruošusi. Jis sako: „Noriu, kad draugautum tik su manimi. Ankstesnės draugės mane dažnai skaudindavo". Tai gana įnoringas teiginys, nesvarbu, ar jis teisingas. Galite jausti kaltę, kad galbūt užgausite jo jausmus, gėdą, kad esate ne tokia kaip visos, nes dar nenorite įsipareigoti, ir baimę, kad nerimaudamas draugas gali imti jus kontroliuoti. *Galėtumėte* reaguoti per stipriai ir baimei kalbant jūsų lūpomis piktai arba gindamasi mestelėti, kaip antai: „Aš neatsakinga už tavo buvusias drauges. Gyvenime ne visada nutinka taip, kaip norime. *Tau* reikia užaugti!" Arba galėtumėte jausti, galvoti apie tai ir tik tada kalbėti. Pirmiausia turbūt nusiramintumėte, o tada pasakytumėte: „Suprantu, kad anksčiau buvai skaudinamas. Tik aš dar nepasiruošusi draugauti vien su tavimi". Koks milžiniškas skirtumas: vienas atsakymas įskaudins abu, kitu atsakymu abiem parodysite pagarbą.

Svarbiausias emocinio intelekto bruožas yra išmokti patirti savo jausmus, išgirsti, ką jie mums sako, o tada *atitinkamai veikti*. Kartais jausmai gali būti labai stiprūs. Ištikus panikos priepuoliui, o tai yra perdėta baimė, galite pamanyti, kad mirštate arba

kraustotės iš proto. Dėl gėdos priepuolio galite jaustis tokie maži ir nuo visų atskirti, kad tenorėsite pasislėpti ir išnykti. Kiekvienas prieš *suaugdamas psichologiškai* turi išmokti valdyti jausmus. Tai nereiškia, kad jausmus reikia užgniaužti ar neigti. Juos reikia *valdyti*. Valdyti reiškia jausti, bet neleisti jiems tvarkyti jūsų gyvenimą. Būtent tai norime pasakyti teiginiu, kad *šuo turi vizginti uodegą, o ne uodega šunį*.

# 6

## NUTRAUK TYLĄ: RIKSMAS BE GARSO ATIMA *LABAI DAUG JĖGŲ*

*Tai, ką pasakysite, gydys jus.*
*Tai, kas liks paslėpta, naikins jus.*
Nežinomas autorius

## Tėvai nepažįsta jūsų

Nieko keisto, jei jums atrodo, kad tėvai jūsų nepažįsta. Tai vienas iš šiuolaikinių šeimų trūkumų. Dauguma tėvų dėl darbo ir kitų visuomeninių įsipareigojimų retai būna namie, o kai būna, nesugeba rasti bendros kalbos su vaikais. Dauguma tėvų, užuot klausęsi, pamokslauja. Jau įrodyta, kad pamokslaujant akis į akį mokomas žmogus atsiriboja. Tai tinka ir suaugusiesiems, ir paaugliams. Pamokslavimas turbūt yra pati neveiksmingiausia bendravimo forma. Šis klausimas taip visiems rūpi, kad net sukūrėme vaizdo medžiagą, mokančią tėvus kalbėtis su vaikais.

Neseniai atliktas tyrimas *Who's Who Among America's High School Students* („Kas yra kas tarp Amerikos vidurinės mokyklos mokinių") rodo, kaip mažai dauguma tėvų žino. Į klausimą, ar aukštesnių klasių mokiniai turi bėdų dėl alkoholio, 41 procentas mokinių ir 60 procentų mokytojų atsakė „taip". Ir tik 16 procentų geriausiai visoje Amerikoje besimokančių ir į tyrimą įtrauktų mokinių tėvų tam pritarė! Tik 0,2 procento tėvų, paklaustų, ar *jų* pačių vaikai turi bėdų dėl alkoholio, atsakė teigiamai! Panašūs rezultatai gauti ir atlikus apklausą apie apgaudinėjimą. Iš visų apklaustų mokytojų 45 procentai manė, kad mokiniai apgaudinėja, 40 procentų mokinių prisipažino apgaudinėjantys – ir tik 4 procentai tėvų manė, kad jų vaikai apgaudinėja! Dauguma paauglių, su kuriais pastaraisiais metais teko bendrauti, taip pat patvirtino šiuos rezultatus.

1999 metų *Newsweek* apklausos duomenimis, 90 procentų amerikiečių teigia, kad tėvai per mažai laiko skiria savo paaugliams vaikams. Be to, 47 procentai amerikiečių yra įsitikinę, kad vos keletas tėvų žino, ką iš tiesų veikia jų paaugliai*. Knygoje *Ask the Children* („Paklauskite vaikų") Ellen Galinsky teigia, kad 56 procentai tėvų mano, jog jų vaikai norėtų ilgiau su jais pabūti, nors tai patvirtino tik 10–15 procentų vaikų. Akivaizdu, kad vaikai trokšta ne ilgiau būti su tėvais, bet su jais *laiką leisti taip, kad nereikėtų*

* Barbara Kantrowitz ir Pat Wingert, „How Well Do You Know Your Kids", *Newsweek*, 1999 m. gegužės 10 d., 36–40.

*skubėti*. Paklausti, ar būdami su tėvais turėjo skubėti, 45 procentai atsakė, kad taip elgiasi motina, ir 37 procentai – kad tėvas. Maždaug trečdalis apklaustų tėvų manė, kad būdami su vaikais skuba*. Knygoje „Septynios didžiausios tėvų klaidos" nuolat pabrėžėme, kaip svarbu tėvams ir vaikams turėti užtektinai „laisvo laiko", kurį būtų galima praleisti kartu: kad galėtų pajusti tarpusavio ryšį, pasidalyti viltimis ir svajonėmis ir išklausyti vieni kitus. Neabejotinai taip mano ir dauguma vaikų.

Iškart po 1999 metų balandį Kolorado valstijos Litltono Kolumbinos mokykloje įvykusio sušaudymo mes dalyvavome daugybėje televizijos ir radijo laidų, prisidėdami prie diskusijų, kaip ir kodėl tai įvyko. Kaip psichologai žinome, kad žmonės *negali* šaltakraujiškai šaudyti vienas kito nebūdami atsiriboję – tai yra kaip nors atsiskyrę nuo savęs ir kitų arba, taip sakant, „atsijungę". Be to, žmogus turi jausti neapsakomą įniršį, kad galėtų suplanuoti ir savo mokykloje įvykdyti masines žudynes. Tarp šių vaikų ir jų tėvų turėjo būti labai didelis atotrūkis – gal artumo nebuvimas, todėl vaikams ilgą laiką atrodė, kad niekas jų nesiklauso ar net neįstengia klausytis. Mes taip pat svarstėme, kokie tėvai galėjo leisti paaugliams – tos gimnazijos ereliams – nuolat ir be pasigailėjimo erzinti kitus ir tinkamai jų nenubausti, kai *mažų mažiausiai* reikėjo uždrausti jiems lankyti sporto treniruotes.

Vėliau, 2000 metų kovą, *USA Today* skaitėme straipsnį, kuriame buvo apibendrinama CBS laidos *60 minučių* II dalis dėl JAV slaptosios tarnybos atrastų naujų faktų apie paauglius, tąsyk šaudžiusius į bendramokslius. CBS korespondentas Scottas Pelley teigė, kad „dauguma [šių vaikinų] rimtai svarstė savižudybės galimybę, nes, anot jų, prie to juos privedė žiaurios patyčios, kurios seniai vyko mokykloje"**. Korespondentas taip pat pridūrė, kad dauguma apie savo ketinimus kalbėjo su bendraklasiais ir daug paauglių žudikų

* Ellen Galinsky, *Ask the Children: What America's Children Really Think About Working Parents*, New York: William Morrow & Co., 1999.

** Peter Johnson, „Secret Service Opens Up in School Shootings Report", *USA Today*, 2000 m. kovo 14 d.

klausinėjami atsakė, jog *„nebuvo šalia suaugusiojo, su kuriuo galėtų pasitarti"*. Mes jau daug metų kartojame tai, bet vis tiek be galo liūdna.

## Vienos paauglės blogiausių įpročių sąrašas

Šių faktų labai sunku klausytis. Tačiau mums įdomu, kaip turėtų jaustis žmogus, skausmingai ir tyliai suvokiantis, kad suaugusieji, kurie turėtų tave geriausiai pažinti, iš tiesų nepažįsta. Mažo JAV Vidurio Vakarų miestelio paauglė pavartojo tokius žodžius: vieniša, išsigandusi, pikta, sutrikusi. Kai jos paprašėme įvardyti vieną iš *blogiausių* paauglių įpročių, ji rimtai atsakė: „Rėkti be garso". Po kelerių metų, kai jau buvo beišauganti iš paauglystės amžiaus, ji parašė mums laišką. Su jos leidimu čia jį ir pateikiame:

> *Štai patys blogiausi dalykai, kuriuos dariau paauglystėje. Taip elgėsi ir dauguma mano draugų. Pirma,* rėkiau be garso – *aplinkiniams suaugusiesiems nesakiau, ko man iš jų reikia, o reikėjo dvasinės paramos, patarimo ir pagalbos; slėpiau, kas mano gyvenime vyksta, tai yra nesakiau tiesos, pavyzdžiui, kad „man reikia pagalbos pasirinkti tinkamesnes nei dabartinės grupes ir veiklą".*
>
> *Dar* riečiau nosį – *prireikus neprašiau dvasinės ar fizinės pagalbos, maniau esanti pakankamai stipri, kad galėčiau įveikti viską arba mirti mūšyje, pavyzdžiui: sirgti klinikine depresija ir nesikreipti pagalbos, stengiantis ją įveikti pačiai; nepagrįstai rizikavau, norėdama pačiai sau ir pasauliui įrodyti esanti stipri. Trečioji klaida* – nekreipiau dėmesio į vidinį balsą, *kuris yra sąžinė ir kartais skamba lyg mamos balsas ar tėčio susirūpinimas, bet iš tiesų tai mano esmė ir moralė, kurioje yra daug išminties, ir tai pridera gerbti... rodyti pagarbą įsiklausant ir suprantant, nes tai kalba tavo širdis ir sąžinė. Tu privalai į ją atsižvelgti dėl savo kūno, proto ir sielos. Tai veikia „tavo" ateitį. Dar vieną klaidą dariau, kai* dėl kitokio įvaizdžio nekreipiau dėmesio į savo gabumus ir pomėgius, *nors tai galima lengvai paaiškinti. Pavyzdžiui, įpusėjusi devintą klasę lioviausi groti violončele, nes nežinojau, ką apie tai manys bendraamžiai, norėjau prie jų pritapti. Labai to gailiuosi. Ir nors man visada patiko rašyti ir kurti eiles, pradėjusi lankyti gimnaziją lioviausi kaip tik tuo metu, kai galėjau klasėje dar*

*geriau išmokti rašyti, bet bijojau, kad tai nebus įvertinta labai gerai. Man būtų buvusi per didelė rizika pateikti savo kūrybą kitų vertinimui. Be to,* per daug pasiklioviau draugais *ir per mažai šeima – per daug tikėjausi bendraamžių paramos. Suaugusiųjų taip pat reikia labai dažnai prašyti pagalbos. Nors kartais, deja, atrodo nepasiekiami, jie yra sukaupę daug daugiau patirties ir išminties nei viską pasaulyje išmanantys draugai. Sumanūs suaugusieji turėtų nuolat padėti tapti dar labiau nepriklausomiems, stipresniems ir išmintingesniems nei bendraamžiai, kurie pasikliauja tik vieni kitais.*

Kokia išmintinga mergina. Ji dar sakė, kad nors kai kurios jos, paauglės, klaidos buvo ypač skausmingos, jai pavyko iš jų pasimokyti ir pasitaisyti, kiekvienais metais pagerinant savo gyvenimą. Vieną dieną šios merginos gyvenimas apsivertė. Kai ji įsivėlė į gana didelę bėdą, direktoriaus pavaduotojas pasižiūrėjo jai į akis ir be užuolankų tarė: „Žinai, *tau nebūtina taip elgtis*". Jis pasakė taip dalykiškai ir įtaigiai, kad, nepaisydama skausmo, vienišumo, pykčio ir noro gintis, mergina buvo pasiruošusi gyventi kitaip. Ta diena pakeitė visą jos gyvenimą. Susidomėjome, kai ji prisipažino, kad Jameso Michenerio romano *Journey* („Kelionė") pabaiga jai turi ypatingą reikšmę. *Journey* iš tiesų yra Michenerio didesnio darbo *Alaska* („Aliaska") rankraščio dalis. Perskaitę šį Micheneriui nebūdingai trumpą romaną supratome, kodėl jis jai tiek daug reiškė. Jei skaitysite, *būtinai perskaitykite iki pat galo.*

Jei neturėtume tiek žinių, šią knygą rašytume kaip iškalbingi pasipūtėliai. Būtų lengva pasakyti: „Taip, sunku būti paaugliu. Tai tikras *Sturm und Drang* – sunkumai ir įtampa, apie kuriuos visuomenės tyrinėtojai rašo jau ištisus dešimtmečius. Tiesiog tokie yra paaugliai". Taip pasakyti reiškia sumenkinti mūsų dviejų dešimtmečių praktinį darbą su *suaugusiaisiais* ir paaugliais, nes „be garso rėkia" ne tik paaugliai. Mes visi dažniau ar rečiau taip elgiamės, ir kuo dažniau, tuo daugiau skausmo patiriame.

Turbūt pagalvosite, koks paauglys gali iš tiesų ilgėtis suaugusiųjų pagalbos. Ir paaugliai, ir vidutinio amžiaus suaugusieji kartais mano, kad suaugusieji yra „priešai", paaugliai nenori, kad suaugusieji *daugiau* dalyvautų jų gyvenime, jie nori, kad suaugusieji

kuo *mažiau* kištųsi. Tačiau kitą akimirksnį švystelės kitokia mintis, ir pagausite save sakant: „Visi gyvenime turi jaustis saugiai. Visiems reikia žinoti, kad kartais gerai į ką nors atsiremti". Ir vienu, ir kitu atveju būsite teisūs.

Nieko tokio, jei norėsite kuo daugiau laisvės, o šiek tiek vėliau jausite palengvėjimą, kad negalite turėti visko, ko norite. Tai būdinga ne tik paaugliams. Tai visų *žmonių* bruožas. Mes norime visko, bet žinome, kad tai mus pražudytų. Įvairaus amžiaus žmonės kartais jaučiasi dvilypiai. Norėtumėte suvalgyti dar vieną šokoladinio torto gabalėlį, bet nevalgote. Norėtumėte nueiti pas draugą pasilinksminti, bet jaučiate, kad šį vakarą ten bus nemalonumų, todėl, kita vertus, nenorite ten eiti. Norėtumėte šiandien paskambinti į darbą ir pasakyti, kad susirgote, bet reikia keltis ir užsidirbti pinigų, nes jų labai trūksta. Tai gana lengva suprasti, bet kai paaugliai savo gyvenime patiria dvilypumą, visi sutrinka. Suaugusieji, negalintys suprasti tokio dvilypumo, paprasčiausiai turi prisiminti savo elgesį ir šiek tiek save patyrinėti. Dvilypumas yra žmogiškumo dalis.

Paaugliams būdinga tik tai, kad jiems nereikia pasikliauti kitais – jiems ypač reikia pasikliauti tėvais ar globėjais. Štai kur šuo pakastas. Jei reikia pasikliauti tėvais dėl pinigų ar patarimo – viskas gerai, jei mano tėvai protingi ir patikimi. O jei ne – nė vieni tėvai nėra idealiai protingi ar patikimi, – tai kai kartais man *reikės* pasikliauti tėvais, manysiu, kad negaliu, nes jų fiziškai ar emociškai nėra arba dar blogiau – būtent jie mane skaudina. Tokiais atvejais gali atrodyti, kad nėra kitos saugios išeities, kaip tik *būnant namie rėkti be garso*. Mūsų paauglė iš Vidurio Vakarų mėgino pasakyti tėvams, kad jai sunku, bet tėvai neįstengė jos išgirsti, nes patys grūmėsi su savo bėdomis.

Tada kyla sunkumų, kuriuos puikiai apibūdino daugelis paauglių: „Susidurdamas su sunkumais turėsiu kurti savo taisykles. Kurdamas taisykles, neišvengiamai suklysiu, o klaidų padariniai kartais gali būti labai skaudūs". Dauguma paauglių spręsdami šią dilemą randa išeitį – jie atidžiau įvertina savo paslaptis ir susiranda žmogų, kuriam gali atskleisti visas ar bent dalį paslapčių.

TURIU PASLAPTĮ

Visi turime bent vieną didelę paslaptį. Kai kurie turi daugiau. Ilgainiui paslaptys gali keistis arba kauptis, bet jų visada yra. Vienas iš apdovanojimų už ilgą psichologų praktikų darbą yra žinojimas, kad kiekvienas šios planetos žmogus giliai viduje nešiojasi tokį dalyką, apie kurį gėdytųsi kitiems prasitarti. Žmonėms nepaprastai sunku pasitikėti kitais tiek, kad galėtų atskleisti savo paslaptis, palengvinti širdį ir dvasią.

Paaugliai turi paslapčių kaip ir visi kiti. Per dvidešimt penkerius darbo metus iš paauglių išgirdome visas šias paslaptis:

1. Tėvams labai patinka mano vaikinas, bet aš nelinkusi su juo taip artimai bendrauti. Jis mielas, bet man neatrodo tinkamas. Bijau, kad nuvilsiu tėvus, jei su juo išsiskirsiu, nes jie atrodo *taip* juo susižavėję. Jaučiuosi emociškai labai prislėgta.
2. Pastaruosius trejus metus vartoju labai daug alkoholio. Pavyko tai visiškai nuslėpti nuo tėvų, nes mokausi tik pačiais geriausiais pažymiais, esu moksleivių tarybos narė ir šokėja, todėl negalėčiau gerti ar svaigintis narkotikais, ar ne? Klystate. Jie *tokie* naivūs. Jie net neįtaria, kaip esu įklimpusi. Atvirai pasakysiu, ant jų net labai pykstu, kad nemato, kokia iš tiesų esu.
3. Neapkenčiu tėvo. Kartu ir myliu jį, bet jaučiuosi, tarsi būčiau jam tuščia vieta, ir tai mane labai trikdo. Norėčiau su juo ką nors veikti, bet kai būname kartu, jis nuolat mane taiso ir kritikuodamas teisinasi: „Aš prie tavęs kimbu, nes rūpinuosi tavimi. Juk supranti, ar ne?" Jis sako taip graudžiai ir valdingai, kad mane vemti verčia, ir niekaip nerandu žodžių pasakyti, ką jaučiu. Jei vis dėlto atvirai jam *pasakyčiau*, arba jis būtų sugniuždytas, arba imtų mane dar labiau kritikuoti, todėl aš tik abejingai šypsausi ir tikiuosi, kad vieną dieną tas šleikštulys savaime išnyks.
4. Mokykloje pažįstu daug vaikų ir esu visų mėgstama. Mano tėvai visiems draugams giriasi, kokia aš šauni. Jie didžiuojasi manimi, kad esu tokia visuomeniška. Jei tik žinotų, kad kasdien vos susilaikau neverkusi. Tik ir *laukiu*, kad kas nors suprastų, jog esu melagė. Turiu tiek daug draugų, bet iš tiesų nė vienas iš jų ir niekas iš mano šeimos nežino, kokia nesaugi jaučiuosi ir kokia šiuo metu

esu pažeidžiama. Jei imčiau ir *prisipažinčiau*, kaip jaučiuosi, jie turbūt taip pašiurptų ir nusiviltų manimi, kad bėgtų kuo toliau.

5. Niekam negaliu pasakyti, kad pasiturimai užmiestyje gyvenančiai šeimai reikia neatidėliotinos pagalbos – iš manęs arba juoktųsi, arba manytų, kad esu nevisprotė. Užaugusi norėsiu padėti užmiestyje gyvenančioms pasiturinčioms šeimoms, nes matau, kokie tie žmonės susvetimėję, vienišì, paviršutiniški ir nuolat susirūpinę. Nežinau, kodėl taip jaučiu. Tik suprantu, kad juos reikia gelbėti, ir norėčiau būti viena iš tų, kurie tai darys.
6. Siaubingai bijau tamsos, nors *niekas* to nežino. Aš labai gėdijuosi. Man aštuoniolika, o širdis daužosi, rankos gausiai prakaituoja, atsidūrusi tamsoje imu drebėti, ypač jei būnu viena. Aš rūpestingai tai slepiu, bet taip bijoti yra siaubinga.
7. Prieš dvi savaites suplanavau nusižudyti.
8. Aną savaitgalį mylėjausi su studente, o man tik keturiolika. Dabar esu labai sutrikęs. Užsiminiau apie tai keliems draugužiams, bet jiems tai pasirodė šaunu. Mėginau paaiškinti, kad dėl to jaučiuosi dvejopai – mane apėmusi gėda ir kaltės jausmas, bet nuo to laiko apie ją tegalvoju, o jie kikena, šaiposi ir tapšnoja man per petį sveikindami. Aš tik norėčiau, kad kas nors suprastų, kaip jaučiuosi.
9. Mano tėvai *labai* pykstasi. Kas dvi ar trys savaitės jie pradeda bartis apie vienuoliktą valandą vakaro ir barnis smarkėja iki maždaug pirmos nakties, o tada prasideda muštynės. Stengiuosi užmigti, bet kartu mėginu nemiegoti ir klausausi, ką kalba, nes neįsivaizduoju, kas įvyktų, jei jie išsiskirtų. Mano vyresnioji sesuo ir aš niekam apie tai neprasitarėme. Mes tik viliamės, kad reikalai pasitaisys. Aš neišsimiegu. Jaučiuosi pavargęs.
10. *Nenoriu* mokytis koledže. Noriu stoti į profesinę mokyklą, išmokti staliaus amato, o tada padirbėti meistro mokiniu, kol puikiai išmanysiu šį darbą. *Tada* gal ir norėsiu mokytis koledže, o gal ir ne. Tėvai reikalauja, kad siųsčiau dokumentus į aukštąsias mokyklas. Tarsi jiems tai būtų svarbiau nei man. Tai siaubinga.

## Kuo pasitiki?

Jei pažvelgėte į save ir atradote, kas slypi jūsų viduje, išbandykite jėgas – apsidairykite po pasaulį ir pamėginkite nustatyti, kam galite patikėti savo paslaptis. Tam reikalingų įgūdžių ir subtilumo galima įgyti tik bandant ir klystant, o tai ir kelia didžiausią baimę. Jei niekam neatsiversiu, mano paslaptys sugraus mane, o jei pasidalysiu jomis ne su tuo žmogumi – galiu būti įskaudintas. Kartojame: rinktis turi ne tik paaugliai. Tai būdinga visiems.

Įsivaizduokite pasiklydusį arba sužeistą žvėrį, kad ir elnią, atklydusį į jūsų kiemą. Matote, kad jis ištiktas bėdos, bet kai tik stengiatės prisiartinti ir jį pašerti arba sugauti ir nuvežti pas veterinarijos gydytoją, jis kaipmat pabėga. Jis grįžta į mišką, ir jus apima neviltis, darosi dėl jo baisu ir liūdna. Kitą rytą žvilgtelite pro langą – elnias ir vėl ten. Jis nedrąsiai žengia per kiemą, matyti, kad bijo, bet turi aiškų tikslą. Tai vaikščiojantis dvilypumo įsikūnijimas. Jūsų kieme jis jaučia *galimybę* saugiai įsitaisyti, bet niekas negali patvirtinti, kad bus saugu ir gera, todėl jis protingai elgiasi paisydamas savo baimės. Tokį ryškų dvilypumą kuria jo svyravimas tarp saugumo ir pavojaus, tarp patogumo ir baimės jausmo.

Stebint įvykių eigą paaiškėja, kad ir jūs, ir elnias – *abu atlikdami savo vaidmenį valdote tai, kas nutiks.* Ar gausite abu tai, ko norite, priklausys nuo išminties ir žinojimo, kada eiti pirmyn, kada atsitraukti, nuo jūsų gebėjimo rizikuoti, nuo to, ar sugebėsite lemiamais momentais išlikti ramus ir kantrus. Tą patį galima pasakyti apie elnią. Jei visos šios sudedamosios dalys susiderins, jūs ir elnias susidraugausite. Jei taip nutiks, galėsite būti tikri dėl vieno dalyko: nė vienas iš jūsų negausite šimto procentų to, ko tikitės, nes tokia yra geros draugystės esmė. Tai dviejų savarankiškų būtybių šokis, kai kiekviena gali nuspręsti – likti ar išeiti. Elnias susidraugaus su jumis, bet niekada neleis taip priartėti, kad galėtumėte jį sugauti ir nuvežti pas veterinarą. Jūs susitaikote, kad pavyko šį tą pasiekti ir kad elnias pasveiks, nors ne taip puikiai, kaip tikėjotės. Visi laimi.

## Draugai

Tai kuo gi galite pasitikėti? Paaugliai vieni kitiems daug ką išsipasakoja, ir tai gerai. Gebėjimas atsiverti tiems, kurie patiria panašius dalykus, yra tikras gyvenimo patogumo šaltinis. Stanfordo universiteto daktaras Davidas Spiegelis tyrė, kaip kovojant su liga svarbi draugų parama, todėl jis dirbo su dviem grupėmis moterų, kurioms buvo diagnozuotos krūties vėžio metastazės. Viena mirtinai sergančių moterų grupė buvo gydoma tik įprastu būdu. Kita grupė, be tradicinio gydymo, du kartus per savaitę rinkdavosi į psichoterapijos grupę. Čia moterys viena su kita dalydavosi skausmu ir liūdesiu, džiaugdavosi ir juokaudavo, o tai labai asmeniška, kai žinai, jog mirsi. Šios moterys išgyveno dvigubai ilgiau nei kitos grupės moterys – trisdešimt septynis mėnesius, palyginti su devyniolika*.

Nuo devintojo dešimtmečio pradžios vesdami psichoterapijos grupes vyrams ir moterims sužinojome vieną dalyką – mes, psichoterapeutai, sukuriame jiems paprastą aplinką ir saugumą, o tai vienas iš svarbiausių mūsų darbų. Turėdamos galimybę išgyventi vidutiniškai aštuoniolika mėnesių (vienos išgyvena trumpiau, kitos vidutiniškai trejus ketverius metus), moterys patiria panašius jausmus, kaip jūs su elniu savo kieme. Kiekviena pamažu suvokia, kad dalytis jausmais, bėdomis ir asmeninėmis paslaptimis yra saugu. Jos taip pat sužino, apie kokius dalykus saugu kalbėtis ir apie kokius ne. Taip sėdėdamos po keletą valandų per savaitę ir žinodamos, kodėl viena kitai pasakoja savo gyvenimo smulkmenas, jos neįtikėtinai geriau jaučiasi ir tobulėja. Tai iš tiesų nuostabu.

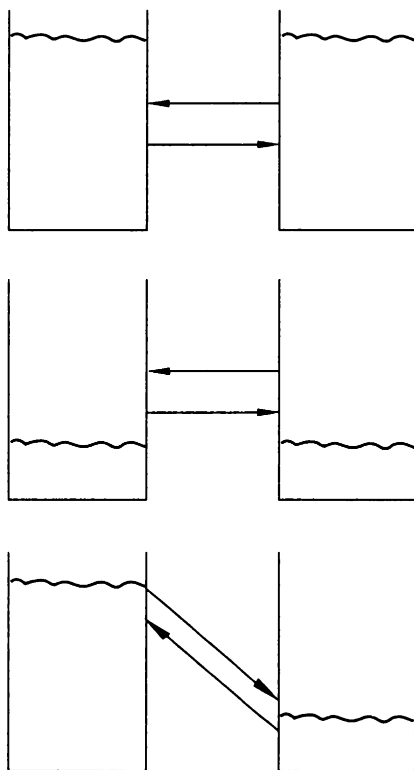
### SUAUGUSIEJI

Be galo svarbu išsipasakoti draugams. Emocinė izoliacija nuo bendraamžių gali būti skaudžiausias žmogaus patiriamas dalykas. Bet, kaip jau minėjome šio skyriaus pradžioje, paaugliai taip pat trokšta, kad suaugusieji juos suprastų, padėtų jiems ir vestų juos. Savo

* David J. Spiegel, R. Bloom, H. C. Kraemer ir E. Gottheil, „Effect of Psychosocial Treatment on Survival of Patients with Metastatic Breast Cancer“, *The Lancet* ii (1989): 888–891.

1988 metais parašytoje pirmojoje knygoje *Adult Children: The Secrets of Dysfunctional Families* („Suaugę vaikai: nesveikų šeimų paslaptys"), aiškindami, kaip žmonės pasirenka artimus draugus, ypač rimčiau įsimylėti, pasitelkėme taurės įvaizdį. Tiesa tokia: nesąmoningai pasirenkame tokį partnerį, kuris mums lygus psichinės sveikatos ar sutrikimų požiūriu – nesvarbu, ar tuo tikime, ar sąmoningai to norime.

*Mes visada susiporuojame su emociškai sau lygiais*



*Šiedu neištvertų nė antro pasimatymo*

Emocinė sveikata ir partnerio pasirinkimas

Kai reikia pasirinkti tokius žmones, kuriems galime išsipasakoti, labai svarbu žinoti štai ką. Jei esame įklimpę iki ausų ir stengiamės išsikapstyti padedami artimiausių draugų, labai tikėtina, kad jie bus tokie pat sutrikę kaip ir mes. Gal pasakysite: „Bet juk jie nėra taip pat sutrikę". Gal tai ir tiesa, bet jei jūsų ir jūsų draugo tik trečdalis taurės pilna, įtariame, kad akimirksniu abu savo bėdose įklimpsite iki ausų.

Štai klasikinis pavyzdys: sakykime, jūs esate priklausomas nuo alkoholio ar narkotikų, o jūsų geriausia draugė jų visai nevartoja, bet jaučiasi sutrikusi dėl kitų dalykų. Kai pasigeriate, ji su jumis kalbasi. Ji slepia, kad girtas sėdate prie automobilio vairo ir važiuojate. Ji įkyriai ragina ir maldauja kreiptis į specialistą, bet jums protingais žodžiais visai kvailai pasiteisinus, kodėl to nedarote, ji ir toliau vargsta su jumis mėnesių mėnesiais. Jei draugė būtų už jus sveikesnė, jums girtam išvažiavus, surinktų pagalbos numerį 911 ir jai užtektų stiprybės prašyti šeimos ir draugų paramos, kad ištvertų jūsų laikiną pyktį. (Paprastai nuo priklausomybės gydomi žmonės sveikdami dėkoja juos „įskundusiems" draugams, nors anksčiau už tai jų baisiai nekentė.)

Gebėjimas ieškoti kitų, kai kuriose gyvenimo srityse išmintingesnių ir sumanesnių už mus, yra vienas iš požymių, aiškiai skiriantis sveikus, emociškai stiprius žmones nuo tų, kurie lieka įklimpę savo sunkumuose. Mūsų srityje psichoterapeutai, kurie susidūrę su sunkesniu atveju vengia prašyti kitų patarimo, yra vertinami nepalankiai ir laikomi pavojingais. Nenoras ar nemokėjimas prašyti išmintingesnių ar išmaningesnių pagalbos seniai yra laikomas sunkioje šeimoje užaugusio žmogaus savybe. Taip yra todėl, kad tokiose šeimose anksti suprantama, jog niekuo nesaugu pasikliauti, tik savimi. Tai viena iš tų taisyklių, kurias išmokstame nesąmoningai ir kuriomis vadovaujamės jau būdami suaugę. Jos veikia tarsi bjaurus kompiuterių virusas, asmeninę ir šeimos laimę ar karjeros sėkmę darydamos beveik nepasiekiamais dalykais.

Kaip išraiškingai pasakė mūsų paauglė iš Vidurio Vakarų, būtina susirasti suaugusiųjų, kuriems būtų galima išpasakoti savo bėdas. Protingesnių ir išmaningesnių už mus išminties negali atstoti jokie bendraamžiai. Yra tik vienas sunkumas: tie suaugusieji, kuriems

*galėtume* išsipasakoti, ne visada būna šalia. Kad ir kaip bauginamai tai kai kuriose šeimose atrodytų, vis tiek verta rizikuoti ir bent pabandyti pasikalbėti su tėvais apie tai, ko jums reikia arba kas jus trikdo. Atminkite, ne jūsų darbas auginti savo tėvus arba apsimesti, jog viskas „gerai", kad apsaugotumėte juos nuo nepatogumo. Mes atradome, kad kai tarp tėvų ir vaikų tvyro įtampa, kartais tereikia sustoti, pažiūrėti tėvams į akis ir nustatyti kai kurias *svarbiausias klausymosi taisykles*, kad ir tokias: „Tėti, mama, trumpai atsisėskit ir *paklausykit* manęs. Tik *paklausykit*. Nepalūžkit, negrąžykit iš nevilties rankų, nesakykit, ką man daryti, ir neanalizuokit manęs. Man tereikia, kad *paklausytumėt*". Kai tokių dalykų mokome suaugusiuosius, jie paprastai užsirašo, ką nori pasakyti, ir parepetuoja, kad sakydami nepraryti liežuvio.

Kai kuriose šeimose ypatingos aplinkybės trukdo atsiverti tėvams. Jei tikrai stengėtės atkreipti tėvų dėmesį, kaip patarėme, ir nepasiekėte rezultato, išbandykite kitą planą, tai yra susiraskite ką nors kitą, su kuo galėtumėte pasikalbėti. Toliau trumpai išvardijame, su kokiais tėvais *būtų sunku kalbėtis apie rizikingus dalykus*. Atminkite: net jei jūsų tėvams būdingos kurios nors iš išvardytų savybių, dar nereiškia, kad negalite jais pasikliauti. Kartais užtenka tik skirti laiko ir *nustatyti svarbiausias klausymosi taisykles*.

## *Kai kurios tėvų savybės, trukdančios pasipasakoti apie rizikingus dalykus*

1. Tėvai, kuriems, atrodo, jūsų reikia labiau nei jums jų. Ši problema puikiausiai aprašyta Pat Love knygoje *The Emotional Incest Syndrome* („Emocinės kraujomaišos sindromas").
2. Tėvai, kurie nori, kad jums nereikėtų dėl nieko stengtis ir kad niekas nesukeltų skausmo, nes jie patys neišmoko susitaikyti su šiais jausmais arba dar nesuprato, kad dalis gyvenimo yra tiesiog kupina skausmo.
3. Tėvai, kuriems visiškai nerūpi (tokių pasitaiko ypač retai).
4. Tėvai, kurie tokie niekšai, kritikai ar skriaudikai, kad su jais neįmanoma pradėti rizikingo pokalbio.
5. Tėvai, kurie taip priklausomi nuo alkoholio ar narkotikų arba taip psichiškai serga, kad jų pačių bėdos užgožia visą gyvenimą, nepalikdamos vietos jums.

KAIP ĮSITIKINTI, AR SAUGU?

Kad ir su kuo norėtumėte pasikalbėti – su tėvais, mokytoju, mokyklos socialiniu darbuotoju, treneriu, klebonu ar kunigu, draugo tėvais ar kitu suaugusiuoju, – galite elgtis kaip miškų elnias, kuris iš pradžių labai nedrąsiai įžengia į jūsų kiemą. Daugelis jūsų jau žinote, kaip tai padaryti. Važiuodamas su tėčiu automobiliu galite dalykiškai pasakyti:

– Šįryt skaičiau straipsnį apie namų smurtą. Buvo labai įdomu. Ar tu jį skaitei?

Šachmatų žaidime tai prilygtų pirmam viešam gambitui. Paauglys, iš tėvo norintis paramos ir patarimo, tokiu atveju „įsitikintų, ar saugu", arba „siųstų žvalgybą", nes net ir po tokių žodžių pokalbį *galima* pakreipti įvairiomis kryptimis. Pavyzdžiui, jei jūsų tėvas yra geras jausmų ir santykių žinovas, jis taip pat dėl viso pikto judės lėtai. Gal atsakys:

– Taip, skaičiau. Labai gerai parašytas ir iškelta daug svarbių klausimų. Kas tau tame straipsnyje patiko?

– Na, – tęsite jūs, – net neįsivaizdavau, kiek protingų, sumanių ir stiprių moterų iš tiesų yra namų smurto aukos. Turbūt tai mane nustebino.

Tėtis atsakys:

– Taip, tai neturi daug bendro su intelekto koeficientu ar finansine padėtimi. Taip atsitinka kur kas dažniau, nei daugumai atrodo. Džiaugiuosi, kad vis mažiau gėdijamasi apie tai kalbėti.

Dabar laikas griebti jautį už ragų:

– Tai privertė mane susimąstyti apie mano santykius su Filu. Na, jis nėra pakėlęs prieš mane rankos, bet kartais greitkelyje taip supyksta ant kitų vairuotojų, jog darosi baisu, kad neiškrėstų kvailystės.

Dabar, priešingai, nei darytų dauguma tėvų, tėvo eilė atsiriboti, *klausytis*, patvirtinti, bet *ne*patarinėti, *ne*pamokslauti ir *ne*susijaudinti. Jei jis ką nors panašaus darytų, išgąsdintų jus taip, kad tektų vėl lįsti miškan.

– Taip. Aš irgi turėjau tokį draugą. Prireikė daug laiko pripažinti, kad man paprasčiausiai buvo baisu su juo važiuoti vienu automobiliu. Ar tau kartais būna baisu?

– Taip, – atsakysite nedrąsiai. – Kaip tu tada pasielgei su draugu?

– Išėjo ne taip, kaip tikėjausi. Labai mandagiai paprašiau jo taip nedaryti, kai važiuoju su juo automobiliu, nes dėl to labai susinervindavau.

– Ir?

– Jam turbūt buvo labai gėda, nes jis paleido kakarinę, ėmė šaukti, koks aš skystakošis.

– Ką tu darei?

– Keletą dienų jaučiausi sutrikęs, todėl apie tai pasikalbėjau su kitais draugais, o galiausiai su tėvais. Paskui nutariau daugiau niekada nesėsti į jo automobilį. Beje, jis mane erzindavo, kai atsisakydavau su juo važiuoti. Man atrodo, jis taip nieko ir nesuprato, bet man tai nerūpėjo. Aš daugiau niekada su juo nevažiavau. Ir jam nebebuvo progos mane gąsdinti savo nevaldomu pykčiu.

– Hm-m, – gal numyksite.

Patylėjusi pridursite:

– Ačiū, tėti, aš apie tai pagalvosiu.

– Nėra už ką, mieloji.

Atsargumas beveik kaip elnio. Rezultatas niekada nebus 100 procentų toks, kokio norėjote (idealus atsakymas būtų toks, kuris neverstų jūsų skirtis su Filu, bet daugiau nepatirtumėte jo pykčio priepuolių), nei 100 procentų toks, kokio gal norėjo tėvas (visiškai apsaugoti dukterį nuo gyvenimo sunkumų). Tačiau laimite jūs abu.

Argi gyvenimas neįdomus? Didžiausias prieštaravimas, kad to, ko labiausiai reikia mūsų sveikatai, mes labiausiai ir bijome – šiuo atveju kam nors atsiverti. Šio prieštaravimo sprendimas gana paprastas: *niekada nepasiduok*.

# 7

## ĮGYK SVEIKOS STIPRYBĖS: IŠMOK PAGARBIAI KREIPTI ĮVYKIUS

*Bendraujant su didžiaisiais ir galingaisiais nebus nemandagu elgtis išdidžiai, bet nepadoru dėtis ponu bendraujant su paprastais žmonėmis.*

Aristotelis, *Nikomacho etika*, 340 m. pr. Kr.

Kas būtų, jei surinktumėte grupę „nevykėlių", kaip kai kurie juos pavadintų, imtumėte rimtai į juos žiūrėti ir mokytumėte elgesio keitimo taisyklių, kad jie galėtų mokykloje tvirčiau jaustis? Aštuntojo dešimtmečio pradžioje Kalifornijos Visalijos apygardos mokyklų direktorius specialiajam ugdymui Harry Rosenbergas vienoje devynmetėje mokykloje pradėjo neįtikėtiną tyrimą. Jis su konsultantu psichologu Paulu Graubardu išsirinko ne bet kokią mokyklą. Visame rajone tai buvo blogiausios reputacijos mokykla, be to, jos rezultatai specialiosios programos mokinius integruojant į įprastas klases buvo prasčiausi. Iš viso rajono šioje mokykloje daugiausia mokinių netekdavo teisės lankyti mokyklą, iš jos buvo pašalinama daugiausia mokinių ir čia buvo labiausiai linkstama klijuoti vaikams „nepataisomųjų" etiketes.

Vienas į tyrimą įtrauktas keturiolikmetis daug baimės įvarė savo aštuntos klasės mokytojams ne tik todėl, kad svėrė 90 kilogramų ir buvo geriausias mokyklos atletas, bet ir todėl, kad buvo piktas ir smurtingas. Jis mušė kitus mokinius, o už tai, kad su lazda kirto direktoriui, jam buvo uždrausta keturiasdešimt dienų lankyti mokyklą. Policija jį suėmė ir skyrė dvejų su puse metų bandomąjį laikotarpį už užpuolimą. Kitaip tariant, šiame tyrime dalyvavę vaikai buvo toli gražu ne mokyklos pažibos. Tyrimo pabaigoje šis mušeika aštuntokas savo matematikos mokytojui pasakė: „Kai su manimi gerai elgiatės, tikrai padedate man mokytis". Po pamokų jis net pasilikdavo paplepėti su mokytojais.

Aštuntajame dešimtmetyje parodomieji projektai kaip šis apėmė visą šalį, tarsi epidemija kilo susižavėjimas naujais psichologijos metodais. Jie buvo taikomi namie, klasėse, psichiatrijos ligoninėse, kalėjimuose, įmonėse ir visur kitur. Kaip tai vadinosi? Elgesio keitimas. Nors tokie principai nėra naujiena nuo tada, kai žmogus įgijo teisę būti vadinamas *homo sapiens*, šį taisyklių rinkinį technologine revoliucija pavertė psichologo B. F. Skinnerio išrasta geros ar blogos reputacijos Skinnerio dėžė.

Jis pasirinko labai paprastą gyvenimo faktą, kad visi gyvi organizmai linkę siekti apdovanojimų ir vengti bausmių, ir savo karjerą paskyrė sistemingai stebėti visus veiksnius, atsirandančius žmonėms ar gyvūnams siekiant apdovanojimų ir vengiant bausmių.

Dirbdamas šia linkme Skinneris atrado daug nuostabių dalykų, kai kurie iš jų yra savaime suprantami, o dauguma byloja, kad be įrodymų „sveikas protas", kuriuo vadovaujatės, geriausiu atveju gali būti nekenksmingas prietaras, o blogiausiu atveju – bjauriausią griaunamąją galią turintis mitas. Pavyzdžiui, kaip vertintumėte tai: „Vaikus reikia nuolat bausti, nes gera pyla juos stiprina, moko įveikti priešiškumą ir gerbti tėvus". Netiesa. Sisteminis elgesio tyrimas įrodo, kad (1) *realūs padariniai* (pareisi namo per vėlai – rytoj vakare negausi automobilio), kurie (2) *taikomi nuolat* (jokiu būdu negalima pasiduoti verkavimams, maldavimams, įkyriems prašymams, reikalavimams, manipuliacijoms), kai yra (3) *mažai apgalvotų taisyklių* (o ne begalinis sąrašas neprotingų, smulkių ir nereikšmingų, neįvykdomų taisyklių, sukurtų tik tam, kad visi, įskaitant tėvus, jaustųsi visiškai apgailėtinai), (4) ugdo laimingus vaikus ir paauglius, kurie tikrai *gerbia* ir net *myli* tėvus. Vaikų plakimas moko juos bijoti ir vengti tėvų, verčia vėliau griebtis smurto, moko visada pasiduoti ir klysti, bijoti ir todėl neapkęsti suaugusiųjų, taip paruošiant juos visą gyvenimą trunkančiai kančiai.

Dabar tai akivaizdu, nors prieš keletą dešimtmečių niekas to nesuprato. Iš klientų pasakojimų sužinome, kad dar daug tėvų stengiasi užauginti vaikus žiauriai juos bausdami, ne išimtis ir psichologai, puikiai mokantys teoriją, bet niekaip neįstengiantys jos pritaikyti kasdieniame gyvenime. Kaip tik todėl socialiniai mokslai gali būti labai naudingi, net jei kartais atrodo nuobodūs. Galbūt didžiausias Skinnerio indėlis į šią psichologijos kryptį buvo akcentavimas, kad žmonės turi elgtis *sistemingai*, jei nori, kad jų elgesio keitimo pastangos duotų laukiamų rezultatų. Toks uolumo pripažinimas ilgai žavėjo daugumą žmonių vien todėl, kad buvo labai veiksmingas. Kituose keliuose paragrafuose trumpai papasakosime apie svarbiausius dalykus rengiant tokią programą. Skaitydami pagalvokite, kaip tai galite pritaikyti, kad sveikai valdytumėte savo pasaulį.

AIŠKIAI APIBRĖŽKITE ELGESĮ

Elgtis sistemingai reiškia *aiškiai apibrėžti* elgesį, kurį norite keisti. Vien tai gali būti tikras iššūkis. Juk negalite pasakyti: „Noriu, kad matematikos mokytojas geriau su manimi elgtųsi", nes tai neapčiuopiamas tikslas, kurio niekas neįstengs išmatuoti ir todėl niekas negalės *nuolat* skirti už tai apdovanojimų. Tai, kas, jūsų manymu, yra „geriau", dažnai jūsų mokytojui ar kitiems mokiniams gali atrodyti visai netinkama. Tai labai miglota. Jei norite, kad matematikos mokytojas su jumis elgtųsi geriau, turėsite apibrėžti žodį „geriau". Sėkmingai dirbantys vadybininkai ir vadovai šią taisyklę puikiai pritaiko darbe – jei jų darbuotojai nežinos, ko iš jų tikimasi, jie negalės gerai dirbti, o dėl to bus kaltas tik vadovas. Todėl pasakę: „Norėčiau, kad kas kelintą dieną prieš baigiantis pamokai matematikos mokytojas pažiūrėtų į mane, man į akis ir pasisveikintų", būsite daug arčiau tikslo.

ĮVERTINKITE PRADINĮ ELGESĮ

Tai iš pirmo žvilgsnio varginanti, bet absoliučiai būtina pradžia. Neturintiems kantrybės ar dar nepasiruošusiems brandžiam sisteminiam mąstymui reikės įdėti daug pastangų. Prieš bandydami keisti elgesį, turite sužinoti, ar dažnai toks elgesys pasitaiko savaime. Tai ypač svarbu tuomet, kai tai jau nebe problema, nors jums vis dar atrodo priešingai. Gerai ištirtas faktas, kad mokykloje bėdos pridarantiems vaikams visiems laikams prilimpa „triukšmadarių" etiketė. Net ir tada, kai šie beveik neatpažįstamai pasikeičia, mokytojai vis tiek laiko juos triukšmadariais. Tą patį galima pasakyti ir apie suaugusiuosius. Reikia daug laiko ir kartojimosi, kad suaugusiojo elgesio pokyčiai būtų nuolat pripažįstami ir vertinami.

Patyrinėję, kaip jūsų mokytojas iš ryto sveikinasi, galite labai nustebti – atrasti, kad kartkartėmis jis iš tiesų pasižiūri jums į akis, nors dažniau būna susiraukęs ir paniuręs. Be galo svarbu įvertinti pradinį elgesį. Jei norėsite pakeisti mokytojo reakciją, turėsite sužinoti, ar dažnai pageidaujamas elgesys pasitaiko savaime. Jei toks elgesys mokytojui nebūdingas, po vienos ar dviejų savaičių pradinio elgesio stebėjimo bus tikrai aišku. Žinosite ir tai, ar toks elgesys pasirodo kaip jaunas mėnulis.

## NUSTATYKITE VEIKSMINGUS REZULTATUS

Štai čia dauguma žmonių sužlugdo savo pačių parengtą elgesio keitimo programą. Veiksmingus rezultatus reikia nustatyti bandymais. Rezultatas yra veiksmingas, jei sustiprina prieš tai buvusį elgesį, kitaip tariant, jei padeda – tai padeda, jei ne – liaukitės juo rėmęsi. Nėra taip paprasta, kaip atrodo. Suaugusieji ir paaugliai labai greitai *padaro prielaidą*, kad kas nors juos skatina, nors iš tiesų taip nėra. Jei esate išlepinti, leidžiate sau daug malonumų ir kiekvienas jūsų noras akimirksniu patenkinamas, pinigai turbūt nebus veiksminga skatinimo priemonė. Jei jūsų algebros mokytojui iš tiesų labai rūpi, ką kiti mano apie jį ir jo gebėjimą mokyti, tai jis gali jaustis paskatintas, jei priėję pasakysite: „Matau, kad esate tikrai geras algebros mokytojas. Kartais elgiuosi taip, lyg man niekas nerūpėtų, bet man labai sunku suprasti. Norėjau paklausti, ar galėtumėte man paaiškinti po pamokų". Nustatyti, kokie rezultatai iš tikrųjų bus veiksmingi, yra sunkiausia dalis, reikalaujanti kūrybiškumo ir emocinio intelekto.

## SKATINKITE IR ĮVERTINKITE POKYČIUS

Užbaigę paruošiamąjį darbą, būsite pasirengę keisti pasirinktą elgesį. Vieno iš didžiausių JAV universitetų studentai atliko klasikinį auditorijos eksperimentą – kai kurie jį pavadintų išdaiga. Daugelį metų jį kartojo kiti išdykę studentai. Svarbiausia šiame eksperimente yra tai, kad dėstytojams iš tiesų rūpi, ką apie juos mano studentai. Dėstytojams nelengva kasdien rengtis paskaitoms, o dar sunkiau kiekvieną dieną stovėti prieš auditoriją ir žinoti, kad iki pat semestro pabaigos studentai tave vertins ir kad nuo to priklausys tavo darbas ir gyvenimas. Net jei dėstytojų darbas nuo to ir nepriklauso, daugumai tai iš tiesų rūpi, nes tokia yra žmogaus prigimtis.

Kad suprastumėte šį studentų eksperimentą, jums reikia žinoti dar vieną dalyką, kurį Skinneris pavadino *formavimu (shaping)*. Dauguma žmonių, nors ne nuolat taiko šį veiksmą, žino, kaip tai veikia. Tyrimo pradžioje Skinneris įleido žiurkę į dėžę, ant kurios sienelės įtaisyta svirtelė maistui įsipilti. Tada jis pradėjo žiurkės elgesį kreipti vis arčiau tikslo, kad ši paspaustų svirtelę ir gautų maisto. Pasinaudodamas tik žiurkėms būdingais veiksmais – bėgioti, pa-

sisukti, pasistiebti ir tyrinėti liečiant letenomis – iš pradžių Skinneris paduodavo maisto, vos tik žiurkė *atsisukdavo* į sienelę, kur buvo svirtelė. Kai žiurkė įgudo tai daryti, jis apdovanodavo ją maistu tik tada, kai ši per keletą centimetrų prisiartindavo prie svirtelės. Paskui žiurkę apdovanodavo, kai ši pasistiebdavo ant užpakalinių kojų ir pauostydavo svirtelę. *Tada* žiurkė toliau tyrinėdama galiausiai pati paspaudė svirtelę ir iš karto gavo maisto. Nuo to akimirksnio gyvūnas žinojo, kad norėdamas gauti maisto turi paspausti svirtelę.

Formavimas – labai protingas sumanymas. Gyvūnų dresuotojai taiko tokį patį metodą, kad jūrų muziejuje jūrų liūtai ir delfinai išmoktų atlikti nuostabius triukus. Galbūt ir patys tai esate išbandę dresuodami šunį. Skinneris taip šioje srityje įgudo, kad net gavo atlikti keletą eksperimentinių projektų – išmokyti balandžius nukreipti JAV oro pajėgų raketas į taikinį snapu baksnojant į taikinio nuotrauką, rodomą per vaizdo kamerą!

Neabejojame, kad rasite, kur pritaikyti *formavimą*. O studentai stengėsi nuosekliai kreipti profesoriaus elgesį taip, kad eksperimento pabaigoje jis mokytų nejudėdamas, iš vieno auditorijos kampo! Taigi taikydami tokią pačią mūsų apibūdintą eigą, studentai nusprendė, kad profesoriaus apdovanojimas bus didelis susidomėjimas jo žodžiais. Kiekvieną sykį, kai profesorius bent centimetrą pajudėdavo link studentų pasirinkto kampo, jie pakeldavo galvas ir klausydavosi jo žodžių, užsirašinėdavo ir atrodydavo susidomėję. Bet kai jis pajudėdavo kita kryptimi, studentai apsimesdavo nuobodžiaujantys, imdavo piešti sąsiuviniuose ir žiūrėdavo į šalis arba žemyn.

Nereikia nė sakyti, kad netrukus profesorius beveik ištisai paskaitą skaitydavo tik iš vieno auditorijos kampo, kas be galo džiugino studentus! Kaip jau minėjome, daugelį metų visoje šalyje psichologijos studentai kopijavo šį auditorijos eksperimentą. Bet visų svarbiausia yra sugalvoti, kaip tinkamai pasinaudoti šia elgesio formavimo technika ir užtikrinti, kad ji būtų taikoma etiškai.

Kai nutarsite, kaip apdovanosite savo mokytoją už tai, kad nusišypsojęs pasakys „labas rytas“, turėsite to laikytis ir skaičiuoti, kiek kartų per savaitę ar mėnesį mokytojas pasielgs taip, kaip norite. Apdovanoti mokytoją galite šypsena arba pasakydami ką

nors palankaus ar pagiriamo, pavyzdžiui: „Man patinka šis kaklaraištis" arba „Aną dieną jūsų pamoka buvo labai aiški. Vakar man daug lengviau sekėsi spręsti matematikos uždavinius". Jei dabar skaitydami sau bumbate, kad tai tik būdas *padlaižiauti*, patariame susirasti žurnalą *Psychology Today*, kuriame aprašytas projektas Visalijos mokykloje. Iš tiesų nuostabu, kokie stiprūs *ir* laimingi jautėsi tie mokiniai, supratę, kad *jie* iš tiesų gali valdyti mokytojo elgesį.

PASINAUDODAMI ŽINIOMIS, PAGERINKITE SAVO GYVENIMĄ

Harry Rosenbergas ir Paulas Graubardas būrį „sunkių" septintų–devintų klasių mokinių mokydami šios labai veiksmingos technikos pasiekė neįtikėtinų rezultatų. Žodį „sunkūs" rašome kabutėse, nes vienas iš svarbiausių bihevioristinių principų yra neklijuoti žmonėms etikečių. Tikras bihevioristas niekada nepasakytų, kad kuris nors vaikas yra nepilnametis nusikaltėlis. Jis pasakytų, kad visiems vaikams reikia to paties, kad ir kur jie gyventų – turtingųjų ar vargingųjų rajone: pagarbos, dėmesio, drabužių ir taip toliau. Jis pridurtų, kad toks vaikas nemoka elgtis taip, kad visiems priimtinu būdu gautų tai, ko nori, todėl mūsų darbas yra išmokyti jį taip elgtis. Būtent tai Rosenbergas ir Graubardas darė, ir jiems pavyko beveik nepriekaištingai.

Nėra idealios technikos ir vieno sprendimo visiems svarbiausiems socialiniams sunkumams spręsti. Su malonumu pasakysime, kad nuo septintojo dešimtmečio biheviorizmu buvo per daug remiamasi ir jis per daug giriamas. Kita vertus, dauguma žmonių jaučiasi sutrikę dėl jų gyvenime įsivyravusio chaoso. Kai reikia kaip nors paveikti savo gyvenimą, jie jaučiasi bejėgiai. Turėdami tai galvoje pasakysime, kad gal vertėtų nupūsti dulkes nuo senos technikos, kuri kai kam iš mūsų gali padėti patenkinti savo poreikius socialiai priimtinais būdais, užuot smurtavus ar skaudinus kitus. Jei bandysite pasinaudoti šia technika, net jei susirasite mokytoją, kuris padės parengti parodomąjį projektą, pagalvokite apie visas jos pritaikymo galimybes. Pagalvokite apie visus būdus, kaip galėtumėte pritaikyti tai, apie ką rašėme, kad padėtumėte sau ar mokslo draugams pagerinti gyvenimą. Pagalvokite, kaip pasikeistų gy-

venimas, jei manytume, kad mums paprasčiausiai reikia išmokti naujų įgūdžių, užuot laikius save amžinais nevykėliais ir atstumtaisiais.

Tik įsivaizduokite, kaip viskas pasikeistų namie, jei išsiaiškintumėte, kas skatina jūsų tėvų elgesį, ir teigiamai pasinaudoję žiniomis pagerintumėte tarpusavio santykius. Jei išsirinktumėte nors vieną dalyką – susitvarkyti savo kambarį, išvalyti vonią, patikrinti paštą, išnešti šiukšles ar pašerti šunį, – o tada tai darytumėte *nuolat, neprašyti ir nesigirdami, kad tai darote,* užtikriname – tėvai imtų elgtis neatpažįstamai. Jums reikėtų išsirinkti keletą tėvų elgesio bruožų, kuriuos norėtumėte valdyti, pavyzdžiui: kiek sykių tėvai turėtų jus pagirti ar nusišypsoti. Pirmiausia reikėtų atlikti pradinį įvertinimą. Pradėjus nuolat tai daryti reikėtų skaičiuoti toliau. Pasijustumėte visai kaip Visalijos mokyklos mokiniai Kalifornijoje. Atlikdami iš anksto apgalvotus veiksmus, *jūs* kontroliuotumėte tai, kas nutiks.

Naudojimasis tokiu sisteminiu požiūriu suteikia žmonėms stiprybės. Jei bent minutėlę padarysite prielaidą, kad paprastai mes visi norime tų pačių dalykų, tik kai kurie nemokame jų tinkamais būdais pasiekti, tai *paėmę vairą į savo rankas, rodydami iniciatyvą, suprasdami, kad patys galite valdyti ir kontroliuoti savo aplinką,* jausitės daug stipresni, nei būdami įstrigę aukos ar nusikaltėlio vaidmenyje. Prisiminkite Myrtle Faye Rumph iš centrinės pietų Los Andželo dalies. Dauguma sėkmingai dirbančių suaugusiųjų, kuriuos mums teko konsultuoti, turi su stiprybe susijusių sunkumų, nes dar neišsiaiškino, kaip ji veikia. Jie arba ima tai, ko nori ir kada nori, kol visi artimi žmonės juos palieka (nusikaltėliai), arba taip bijo pasirodyti kvailai ar būti sukritikuoti ar nemylimi, kad beveik niekada nesiekia to, ko nori ar ko jiems reikia (aukos).

Aukos vaidmenyje įstrigę suaugusieji dažnai aplenkia veiksmingus ir paprastus sprendimus, pasirinkdami tokį elgesį, kuris dar labiau pablogina reikalus. Kartais geriausias sprendimas yra kreiptis į aukštesnius organus, pavyzdžiui, į policiją ar teismą. Kartais daug protingiau arba nesiskųsti, arba ieškoti abiem šalims priimtino sprendimo. Jei, pavyzdžiui, kilo nesutarimų tarp jūsų ir kraustymo paslaugų įmonės, galite paduoti įmonę į teismą, bet tokiu

atveju ieškinio vertė turėtų būti labai didelė, kad teismo išlaidos neviršytų laimėtos naudos. Suaugusieji, su kuriais vaikystėje buvo blogai elgiamasi, turi polinkį pyktis dėl kiekvieno menkniekio. Beje, tai vienas iš dažniausių požymių, rodančių, kad žmogus augo nedarnioje šeimoje. Tokiose šeimose augantys paaugliai paprastai elgiasi taip pat.

## Keletas pasiūlymų, kaip būti stipriam

Šiame skyriuje pateiksime keletą pasiūlymų ir stipraus žmogaus elgesio pavyzdžių. Siūlome tai puikiai žinodami, kad vienam žmogui, patekusiam į vienokią padėtį, jie gali būti labai veiksmingi ir visai netikti patekusiam į kitokią padėtį ar kitam žmogui. Kitaip tariant, nėra paprastos, visais atvejais tinkamos formulės, kaip būti sveikai stipriam. Taip pat būna aplinkybių, kai stiprus žmogus nuo neveiksmingo gali skirtis tik išvaizda, žvilgsniu, ištartu žodžiu, balso intonacija, pasitikėjimu savimi, jaučiamu kalbant, ir taip toliau. Daug priklauso nuo to, kaip tai atliksite, būtent todėl labai svarbu mokytis iš vyresnio, protingesnio ir labiau patyrusio žmogaus.

### STIPRYBĖ NAMIE, MOKYKLOJE AR DARBE

Vieną 1999 metų lapkričio rytą laidoje *Good Morning America* („Labas rytas, Amerika") vadybos konsultantė Charlotte Beers pasidalijo išmintimi. Tiksliau sakant, ji pateikė tris puikius būdus, kaip pasiekti sėkmę darbe, ypač įmonėse, kur lengva likti nepastebėtam ir silpnam. Kol skaitysite, kokie tie trys būdai, pagalvokite, kodėl mums atrodo, kad šie pasiūlymai puikiai tinka žmonėms, norintiems būti stipriems aplinkoje, kur vertinamas išmanymas. Taip pat norėtume, kad pamąstytumėte, kaip šiuos tris dalykus būtų galima pritaikyti šeimoje, tarp draugų, klasėje ar mokyklos taryboje.

#### *Kalbėkite*

Jei esi šešėlyje, tai ir liksi šešėlyje! Tai ne apie intravertus ir ekstravertus. Sėkmingai dirbantys intravertai (beje, daugumos 500 geriausiai dirbančių įmonių generaliniai direktoriai yra intravertai) moka reikšti savo mintis. Ar galite įsivaizduoti Billą Gatesą tylintį?

Čia kalbame apie tai, kad kiti turi jus pastebėti. Reikia ištiesti kaklą. Reikia įsitikinti, ar turite balsą.

Pavyzdžiui, straipsnyje apie Visalijos tyrimą Rosenbergas ir Graubardas pasakojo apie šeštokę, vardu Pegė. Nors mergaitė buvo patraukli ir protinga, kiti vaikai ją nuolat erzindavo. Psichologai padėjo Pegei sukurti elgesio keitimo programą, kad įstengtų pakeisti kitų mokinių požiūrį. Jie paprašė mergaitės išsirinkti tris mokinius, su kuriais norėtų draugauti, o tada pamokė ją, ką reikia daryti. Vėliau Pegė pasakojo: „Jei Doris pasakydavo ką nors blogo, aš nekreipdavau į ją dėmesio. Bet kai tik ji man pasakydavo ką nors malonaus, aš padėdavau jai atlikti užduotis, pagirdavau arba atsisėdusi paprašydavau kartu su manimi ką nors veikti"*. Pegės laimėjimai buvo pavadinti „ypač puikiais".

Buvo atlikta be galo daug tyrimų, tokių kaip Deborah Tannen darbas, pavadintas *You Just Don't Understand* („Tu tiesiog nesupranti"), kuriame aprašoma, kaip moterys ir vyrai bendrauja darbe. Dauguma tyrimų įrodo, kad per susirinkimus vyrai elgiasi agresyviau ir atkakliau. Jie pašoka ir išpoškina, ką mano, net jei pertraukia kitą kalbėtoją. Vyrai dažniau ir ilgiau neužleidžia tribūnos. Jie tiesiog yra pranašesni. Moterys per susirinkimus ne tokios agresyvios. Jos bijo užgauti kitus, todėl taip dažnai nepertraukia ir apskritai yra linkusios elgtis mandagiau nei vyrai. O visa tai reiškia, kad norinčios darbe prasimušti moterys turi išmokti, kaip įgyti stiprybės. Tai visai nereiškia, kad jos turi būti tokios pat agresyvios kaip vyrai. Tai tiesiog reiškia, kad moterys turi rasti būdų, kad būtų išgirstos, pareikalauti dėmesio, išsikovoti teisę kalbėti ir nesiliauti kalbėjusios tol, kol pasakys viską, ką norėjo.

Ši kova dėl teisės būti išgirstam būdinga ne tik moterims. Daugumai mūsų, gal net didesnei daliai, sunku grupėje elgtis tvirtai, daryti įtaką (t. y. rodyti stiprybę) ir reikšti savo mintis bei norus. Jei prie viso to dar pridėsite drovumą, tai atlikti bus dar sunkiau. Tačiau kiekvieno žmogaus – vyro ar moters, drovuolio ar akiplėšos, intraverto ar ekstraverto – pareiga yra kovoti už save.

* Farnum Gray, Paul S. Graubard ir Harry Rosenberg, „Little Brother Is Changing You", *Psychology Today*, 1974 m. kovas, 42–46.

*Tapkite vienos srities žinovu*

Kuo didesnė organizacija ir sudėtingesnės užduotys, tuo didesnė tikimybė, kad atsiras tokio darbo, kuris liks nepadarytas. Tiesiog tokia sistemų prigimtis. Jei grupėje jūs vienintelis mokate tiksliai braižyti arba todėl, kad jau seniai tai mokate, arba todėl, kad nutarėte paprašyti ko nors padėti jums *tapti* šios srities žinovu, tai galite sakyti, kad turite sritį, kuri priklauso tik jums. Grupėje daug lengviau susikurti tapatumą ar turėti savo vietą, jei galite susirasti nišą, kuri būtų vienintelė.

*Turėkite nenumaldomo smalsumo*

Mums šis patarimas patinka. Gal žinote, o gal ir ne, kokios savybės būdingos užaugusiems alkoholikų šeimoje, bet viena iš jų yra „baimė atrodyti kvailai", ji veda prie tvirto įsitikinimo, kad „geriau tai padarysiu pats". Gal tai atrodo kaip nepriklausomybės požymis, bet iš tiesų tai nesveika gėda: „Jei reikės klausti žmonių, kaip ką nors padaryti ar kur rasti, jie pamanys, kad esu silpnas".

Alkoholikų ar smurtautojų šeimose užaugę mūsų klientai pasakoja su tuo susijusius skaudžius, net juokingus atvejus. Vienas vyras prisiminė dieną, kai ūkinių prekių parduotuvėje stovėjo priešais daugybę eilių kabliukų ir kaiščių, svarstydamas, kurie tiktų tvirtinti prie gelžbetonio sienos. Prabėgus kone amžinybei, jis išsirinko kaištį ir nusipirko. Kai niekaip nepavyko jo pritvirtinti, suprato, kad reikia kitokio. Pabrukęs uodegą grįžo į parduotuvę ir sukaupęs visą drąsą paklausė vadybininko, kokio kaiščio jam reikėtų. Vadybininkas apsidžiaugė, kad gali padėti, ir po kelių minučių šis vyras jau buvo pakeliui į namus.

Žmogus sakė, kad po šio įvykio jo gyvenimas ėmė keistis, nes norėdamas pamatyti, kaip kiti tokiais atvejais elgiasi, jis ėmė stebėti žmones, ypač tuos, kuriems sekasi. Prisipažinęs, kad anksčiau to niekada nepastebėdavo, nes į tokį elgesį nekreipdavo dėmesio, dabar pamatė, kad jo pažįstami, *sėkmingiausiai dirbantys ir stipriausi* žmonės, *visą laiką užduodavo klausimus*. Vėliau šis vyras prisipažino turėjęs labai pasistengti ir pakeisti visus ankstesnius įsitikinimus, susijusius su priklausomybe, stiprybe, sėkme ir gėda.

Jo seni įsitikinimai reiškė, kad jei klaus ar prašys pagalbos, tai (1) greičiausiai bus pažemintas, nes taip su juo elgėsi tėvas, kai jis buvo mažas. Geriausiu atveju (2) turės pripažinti, kad laikinai atsidūrė laipteliu žemiau, o tai gali būti palaikyta silpnumo požymiu, arba (3) turės sutikti su tuo, kad buvo priklausomas nuo kitų, nors dar mažas būdamas sau prisiekė niekada nuo nieko nepriklausyti. Jis negalėjo pasikliauti šeima, kad ji sukurtų jam saugų gyvenimą tada, tai kodėl turėtų kuo nors pasikliauti dabar? Jei jus visa tai jaudina ir trikdo, paprašysime kiek laiko nepaisyti šių dažniausiai pasitaikančių klaidingų įsitikinimų, dėl kurių žmonės nuolat jaučiasi suvaržyti, nelaimingi, taigi ir bejėgiai.

Mūsų klientas mintyse ėmė kurti naujas taisykles: (1) aš neteisingai įsitikinau, nes kai buvau vaikas, daugiau šeimoje neturėjau iš ko mokytis. Visai suprantama, kad tuo tikėjau, nes *mano šeimoje su siaubą keliančiu tėvu tik taip ir buvo galima gyventi*. (2) Kai pasižiūriu į aplinkinius išmaningus žmones ir tuos, kuriems sekasi, matau, kad jie nuolat klausinėja, laikinai leisdami sau būti pažeidžiamiems ir „vienu laipteliu" žemesniems. Tai vienintelis būdas gauti informacijos, o informacija ir žinios galiausiai yra stiprybė. Be to, matau, kad tie žmonės, kuriuos dabar stebiu, (3) visai nekaltai, atvirai ir vaikiškai domisi pasauliu. Jie nuoširdžiai nori žinoti, kaip kitiems viskas atrodo, kaip jie sprendžia problemas, jie domisi kitų žmonių išradimais ir kūriniais. Kai jie nuoširdžiai domisi kitais, (4) matau, kaip žmones prie jų traukia. Prie tokių žmonių *kaip* mes, kai esame atviri ir domimės kitais. Todėl (5) dabar žinau, kad klausdamas ir turėdamas nenumaldomo smalsumo galiu veiksmingiau dirbti, daugiau išmanyti ir būti stipresnis.

## STIPRYBĖ ROMANTIŠKAI DRAUGAUJANT

„Mano vaikinas labai geras. Man net nemalonu sakyti, kad jis per geras. Pavyzdžiui, nuolat kartoja: „Kad ir ką norėtum veikti, man tiks" ir „Man vis vien. Man lengva įtikti". Aš pykstu, o įpykusi jaučiuosi *kalta*, nes jis niekad neatsako tuo pačiu. Prieš šį buvęs vaikinas mane gąsdino. *Tokio* tikrai nenoriu, bet ir su šiuo vaikinu nieko neišeina".

Artimai bendraujant labai svarbu turėti stiprybės, o su pačiais artimiausiais žmonėmis jos reikia labiausiai. Iš tiesų palaikant romantiškus santykius stengtis pasiekti jėgos pusiausvyrą yra taip svarbu, kad iš to net galima nuspėti, ar pora neišsiskirs. Jei vienas žmogus turi nuolat dominuoti, tai iš tiesų meilei *nėra* jokio pagrindo, nes pagal apibrėžimą meilė turi būti abipusė. Santykių, kai vienas žmogus nuolat nusileidžia kitam, energija – pati svarbiausia gyvybinė jėga – pamažu gęsta ir tarp žmonių nelieka jokio artumo. Jei kada nors gyvenime esate patyrę kurį nors kraštutinumą, o daugumai tai pažįstama, tai žinote, kad neatrodo normalu, kai visada būna taip, kaip norite, ar kai be perstojo turite kitam nusileisti. Mūsų nuolatinės pastangos išlaikyti jėgos pusiausvyrą neleidžia santykiams išblėsti.

– Šįvakar noriu eiti į kiną.

– Na ir užsimanei. Visai neturiu nuotaikos eiti į kiną. Norėčiau pasėdėti pas Sju. Šiandien ten renkasi mūsų draugai žiūrėti vaizdajuosčių.

– Pastaruoju metu su jais praleidau tiek daug laiko, kad visai nepabuvome dviese.

– Bet Pam ir Dženifer beveik visą kiek liko vasarą praleis su motina. Nematysiu jų iki rugpjūčio.

– Juk mateisi su jomis vakar! Ir jau atsisveikinai!

– Žinau, bet labai noriu eiti pas Sju žiūrėti vaizdajuosčių.

– O aš nenoriu.

Dabar šis pokalbis pasiekė pusiausvyrą, bet lakūnai sakytų, kad jis jau netenka greičio. Kad išlaikytų greitį, vienas arba kitas turės nusileisti; arba abu turės tam skirti dar daugiau energijos, kol atmosfera taip įkais, kad nori nenori reikės rasti sprendimą.

– Tu labai linkęs *savintis*! Nori, kad priklausyčiau vien tau!

– Gal juokauji! Kam man to reikia? Tu savanaudė ir rūpiniesi tik savimi! Net galva neneša, kokia tu egoistė. *Visada* turi būti tavo viršus!

– Šit kaip! *Turbūt* juokauji!

– Tu nori eiti pas Sju ne atsisveikinti su Pam ir Dženifer! Viskas tiesiog turi būti taip, kaip tu nori! Tavo tėvai malonūs, bet jie tave lepina!

– Gerai! Gana! Nepradėk įžeidinėti mano šeimos! Aš išeinu!
– Puiku! Smagiai praleisk vakarą!
– Būtinai! – Ji trenkia durimis ir nulekia prie automobilio.
– Kokia mulkė! – murma jis sau. – Man reikia nuo jos pailsėti.

Tokį bendravimą galima laikyti visai normaliu. Tai gali būti ženklas, kad santykiai dar kurį laiką tęsis; arba gali reikšti, kad santykiai beveik nutraukti. Šiaip jau čia nedaug pasakyta, ką vertėtų žinoti. *Ar* ji išlepinta? Jei taip, ar ji pasiruošusi dar šiek tiek subręsti? *Ar* jis linkęs savintis ir todėl jam jos reikia? Jei taip, ar *jis* pasiruošęs dar šiek tiek subręsti? Ar jiems *abiem* reikia labiau subręsti, ar tik šiek tiek pailsėti vienam nuo kito, – erdvės, kad galėtų pabūti atskirai, – o šis nesutarimas kaip tik tai ir suteikia?

Artimi santykiai susideda iš tūkstančių derybų, panašių į šias, kai susikerta ar sutampa jūsų ir partnerio poreikiai ir jūs arba dar labiau suartėjate, arba priartinate santykių pabaigą. Neprarandant stiprybės reikia išlaikyti santykių pusiausvyrą ir gebėjimą susitarti bei gerbti partnerio stiprybę. Gebėjimas rodyti sveiką, aiškų, *nesmurtinį* pyktį būtinas ištvermingiems santykiams. Gebėjimas tartis, nusileisti ir pripažinti partnerio poreikius bei norus taip pat yra svarbus. Jei stengsitės išlaikyti vidinę šių savybių pusiausvyrą ir pusiausvyrą su kitu žmogumi, tai bus vienas iš keleto dalykų, kurie padeda sukurti sveikus santykius.

## STIPRYBĖ SUSIDRAUGAUTI IR PRITAPTI

Vienas iš svarbiausių įgūdžių, kurių vaikai įgyja šeimoje, yra mokėjimas pritapti ir sutarti su kitais žmonėmis. Šia tema malonu rašyti, nes užtenka konkrečios tyrinėjimo medžiagos, kurią parengė tokie psichologai kaip Johnas Gottmanas iš Vašingtono universiteto, Stevenas Asheris iš Ilinojaus universiteto, Bernardo Carducci iš Indianos Pietryčių universiteto ir Johnas Lochmanas iš Duke universiteto, tyrinėdami, kaip vaikai išmoksta pritapti. Mes taip pat žinome, kaip vaikus išmokyti, jei jie dar neišmoko namie. Kitaip tariant, šis įgūdis išmokomas. Kai tik įrodoma, kad ko nors galima išmokti, tai reiškia, kad esate įstrigę ne visiems laikams. Tai paprasčiausias sunkumas, kuriam jau surastas sprendimas.

Iš pirmo žvilgsnio puikiai prie kitų pritampantys vaikai iš tėvų yra išmokę įgūdžių, kuriuos Danielis Golemanas įtraukė į emocinio intelekto apibrėžimą. (1) Šie vaikai domisi kitais vaikais, užuot per daug rūpinęsi savimi ar savo veikla. Jie užduoda kitiems vaikams klausimus ir kreipia dėmesį į tai, ką kiti sako ir daro. Jie kaip įmanydami stengiasi kitiems vaikams pasakyti ką nors malonaus. Juk iš tiesų giliai viduje visiems malonu kartkartėmis išgirsti komplimentų. (2) Šie vaikai suvokia savo jausmus ir stengiasi, kad jie netyčia nesutrukdytų bendrauti. (3) Jie taip pat puikiai moka spręsti konfliktus – numalšina ginčus, užuot dar labiau juos įkaitinę. Mes visi pažįstame žmonių, kurie puikiai moka tai daryti neatrodydami ištižę ar silpni. Tereikia jaustis atsakingam už bendravimą ir padėsite nuslopinti įsiplieskiantį nesutarimą. Galite pasakyti ką nors panašaus: „Taip, suprantu, ką nori pasakyti. Man dabar aišku" arba „Galime eiti į filmą, kurį šiandien nori žiūrėti tu, bet rytoj eisime į tą, kurį nori pamatyti Bobas. Gerai?"

Kaip jau turbūt atspėjote, tokie vaikai (4) į viską žiūri labiau teigiamai nei tie, kurie sunkiau pritampa. Šeimoje skausmą patiriantis vaikas dažnai išmoksta apsisaugoti nuo labai realios grėsmės – žodinės arba fizinės. Dėl to dauguma dalykų atrodo grėsmingesni, nei yra iš tiesų. Pavyzdžiui, kai perpildytoje parduotuvėje kas nors netyčia į jus atsitrenkia, tai ar *visada* taip nutinka todėl, kad kiti nemandagūs, ar *kartais* taip nutinka todėl, kad kiti nemandagūs, ar *dažniausiai* todėl, kad aplinkui tiek daug pirkėjų, jog tas žmogus nepastebėjo jūsų ir visai nenorėjo atsitrenkti? Tai, kaip jūs suprantate kitų elgesį, gali turėti daug reikšmės tam, kaip mokykloje pritapsite prie vaikų. Visalijos tyrime vaikai labai taikliai galėjo apibūdinti neigiamą mokytojo elgesį, bet juos reikėjo išmokyti atskirti teigiamą, nes jie mokytojo pagyrimus vis palaikydavo pasityčiojimu!

Be galo svarbu išmokti išsiugdyti sveiką stiprybę bendraujant, todėl mums labai malonu per psichoterapijos seansus stebėti, kaip kiti jos įgyja. Iš klinikinės praktikos žinome, kad dalykai, aprašomi psichologijos vadovėliuose, yra teisingi: net ypač stiprų socialinį nerimą jaučiantys žmonės gali įveikti save, jei nori drąsiai stoti prieš vis sudėtingesnes socialines situacijas ir bendraudami išmokti „amato paslapčių".

# 8

## NEBIJOK TO, KAS RIMTA: KAI KURIE DALYKAI PER DIDELI SLĖPTI

*Dažnai drąsos išbandymas yra ne numirti, o gyventi.*

Vittorio Alfieri, *Oreste* („Orestas“), IV, 1785

## Klausytis geriau, nei pamokslauti

„Turi daugiau mokytis! Argi nenori įstoti į gerą koledžą? Gal nori supelyti dirbdamas nieko vertą darbą, kaip mano netikėlis dėdė? Jo intelekto koeficientas beveik genijaus, bet vaikystėje galvoje vėjai švilpė, todėl ir prasitrynė mokykloje, praslankiojo, iš visų juokėsi, o dabar – pažiūrėk į jį! Tikras nevykėlis! Jei neskirsi daugiau laiko mokslui, užaugęs būsi niekas, visai kaip jis. Ei! *Žiūrėk į mane*, kai su tavim kalbu! Žiūrėk į mane! Kodėl tu taip elgiesi? Kodėl visada kreipi akis šalin, kai su tavim kalbu? Tai ir turiu galvoje. Tu net negali žiūrėti man į akis, kai su tavimi kalbu. Dabar klausykis manęs! Atkreipk dėmesį!"

Kas galėtų, o juo labiau *norėtų* klausytis tokios tirados? Ypač kai iš tėvo burnos plūsta tokie žeminantys žodžiai? Giliai viduje jis gal nuoširdžiai bijo, kad netaptumėte nevykėliu, ir jo ketinimai gali būti labai geri, bet jo žodžiai tokie apgailėtini. Jei *norėtų* padaryti iš jūsų nevykėlį, geresnio būdo už tokį pamokslavimą nesugalvotum. Dar yra kitas pamokslavimo būdas, ne toks atvirai skausmingas. Tačiau kad ir koks būtų, pamokslavimas retai padeda pasiekti norimą rezultatą. Šiuo atveju tėvas galėtų kalbėti ir kalbėti ramiu, beveik monotonišku balsu, kol jūsų akys taps stiklinės, susigūšite kėdėje ir nesiliausite meldęsis, kad kas nors nutrauktų tą monologą.

Pamokslavimas akis į akį nė kiek *nepadeda*. Įdomu, kad šio neveiksmingo būdo griebiasi tėvai kalbėdami su vaikais, vaikai su tėvais, tėvai su kitais suaugusiaisiais, o paaugliai vieni su kitais, ypač tuomet, kai vieni dėl kitų susirūpinę. Nors buvo įrodyta, kad tai *pats neveiksmingiausias* būdas padėti ko nors išmokti, žmonės dažniausiai šitaip stengiasi kištis į kito gyvenimą.

Turėdami tai galvoje ir rašydami šį skyrių, savęs vis klausėme: „Kaip galime visa tai jums perteikti nepamokslaudami?" Būti tėvais *ne visada* sunku, bet kai prireikia padėti vaikams išlaikant pusiausvyrą įveikti gyvenimo sunkumus, būti tėvais *labai* sunku. Kadangi turime svarbios informacijos, kurios reikia kiekvienam, kad galėtų susidoroti su tais „rimtais dalykais", tai ir norėtume pradėti nuo jos.

## KOKIĄ REIKŠMĘ GALI TURĖTI GĖDA IR BAIMĖ

Svarbu, kad skaitydami šį skyrių turėtumėte galvoje, kokį vaidmenį sprendžiant rimtus reikalus kartu turi *baimė* (susirūpinimas, nerimas, nervinimasis, siaubas ir t. t.) ir *gėda* (nepatogumas, jausmas, kad esi palūžęs, pilnas ydų ar blogas, kad esi geresnis ar blogesnis už kitus). Vienas mūsų kolega daug metų buvo įnikęs į alkoholį, bet, kaip jau turbūt įsivaizduojate, jam buvo labai sunku pripažinti turint šią bėdą. Jis vis sau kartojo, kad yra padėties šeimininkas, kad jis psichoterapeutas ir todėl negali būti labai priklausomas, kad kartais per daug geria tik dėl streso, kurį kelia nepakenčiamas viršininkas, nesklandumai šeimoje ar įtampa, kad turi aprūpinti šeimą. Jis daug metų neįstengė pripažinti, kad po visais šiais protingais pasiteisinimais siaubo inde telkšojo didžiulė gėdos bala.

Jis gėdijosi pripažinti, kad *turi* ydą – kad yra palūžęs ir dėl to skiriasi nuo visų su juo dirbančių psichoterapeutų. Neprotingoji jo dalis iš pačių gelmių šnibždėjo: „Jei prisipažinsi, kad turi bėdą, visi psichoterapeutai tave negyvai užjuoks. Būsi nevykėlis. Pribaigtas. Niekas". Kita jo dalis bijojo, kad žmona, vaikai, draugai ir kolegos nepaliktų jo vieno: „Tave ne tik negyvai užjuoks, tu liksi vienui vienas. Jie nenorės su tavimi turėti reikalų. Jie lieps išsikraustyti iš namų ir turėsi vienas gyventi šiaurės miškų trobelėje, kur mirsi nuo šalčio ir bado". Jis bijojo ir įsivaizduojamos bausmės: „Jie atims iš manęs darbo licenciją. Jie mane paduos į teismą, kad pats turėdamas tokių trūkumų dirbau psichologu. Jie neleis man pasimatyti su vaikais, nes aš netinkamas būti tėvu".

Dabar galbūt skaitydami sau sakote: „Per toli nuvažiavo. Pažįstu keletą suaugusiųjų, kurie turėjo tokių bėdų, ir abejoju, ar jie kada nors taip *jautėsi*". Klystate. Mūsų *nesąmoninga primityvioji dalis* nėra protinga. Ji nelogiška. Kai baimė ir gėda mus užvaldo, pasąmonė gali neįtikėtinai mus paveikti. Skaitydami apie baisias tragedijas, kai žmonės nusižudo ar kai nužudo kitus šeimos narius, galite būti beveik tikri, kad pirmiausia ta primityvioji dalis paėmė viršų, o tada įvyko tragedija.

Štai toks vidinis pokalbis gali vesti arba prie asmenybės augimo, arba prie tragedijos:

*Turiu paslaptį -----> dėl to jaučiu baimę ir gėdą -----> sau kartoju, kad su niekuo negaliu apie tai pasikalbėti -----> nutariu susitvarkyti pats -----> nutariu slėpti -----> kai tik pradedamas pokalbis šia tema, aš susigėstu, pakeičiu temą, nutylu ir t. t. -----> kuo labiau slepiu, tuo giliau tai įauga į mano sąmonę -----> slepiu toliau ----> nepatogumas didėja -----> daugiau tverti nebegaliu, turiu ką nors daryti, taigi arba ----->*

*(a) su kuo nors apie tai pasikalbu*

*arba*

*(b) darau ką nors tokio, dėl ko teks labai pasigailėti*

Žmogaus gyvenimo paradoksas – *tai, ką labiausiai bijome daryti, dažniausiai neapsakomai pakeičia mūsų gyvenimą į gerąją pusę.* Neofroidistinės asmenybės teorijos atstovai tai pavadino „neurotiniu paradoksu". Kai nutariame būti sveiki, (1) *išsikalbame* ir (2) *išsprendžiame* savo bėdas, o kai sergame, tai (3) savo sunkumus *išreiškiame elgesiu*. Ir dar viena šio reikalo pusė – ką slepiame, imame rodyti elgesiu. Prisipažinti sau, kad turi bėdų, ir paskui kitam žmogui apie jas pasipasakoti, yra labai galingi žingsniai imantis atsakomybės už savo gyvenimą.

## IŠ KUR ATSIRANDA „RIMTI DALYKAI"

1988 metais išleista mūsų pirmoji knyga *Adult Children: The Secrets of Dysfunctional Families* („Suaugę vaikai: nesveikų šeimų paslaptys") vis dar reguliariai perkama ir iš dalies, manome, dėl to, kad stengėmės joje suprantamai paaiškinti, kaip ir kodėl neveikia šeimos sistema ir kas tada nutinka. Dabartiniai tyrimų rezultatai apie gydymo sėkmę rodo, kad prie savo gydymo prisidedantys žmonės pasveiksta geriau ir greičiau nei tie, kurie neprisideda. Norėdami sau padėti, turite žinoti savo sunkumų priežastis. Turėdami tai galvoje pamanėme, kad bus naudinga trumpai apibūdinti svarbesnius dalykus, kurių ieško psichologai ir vidaus ligų gydytojai, stengdamiesi padėti išsiaiškinti, kas kamuoja pacientus.

Kaip ir visa kam, kas žmogiška, elgesiui įtakos turi biologinės priežastys. Tai yra ką paveldėjote iš tėvų, kas jums nutiko tuo metu, kai augote gimdoje, ir visi kiti biologiniai veiksniai, darę

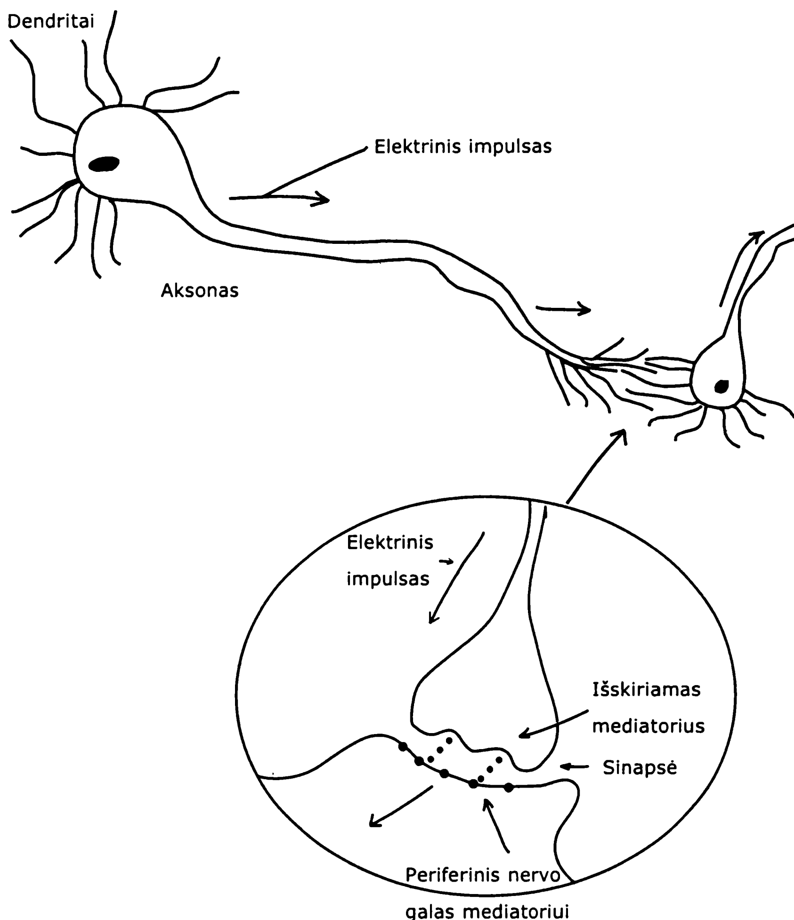
jums įtaką po gimimo. Pavyzdžiui, gal paveldėjote labai ramų charakterį, ramiai leidote laiką motinos gimdoje, vaikystė praėjo įprastai, o vėliau paauglystėje buvote paveikti cheminių medžiagų, kurios gerokai padidino jūsų aktyvumą ir sukėlė įtampą. Tik nuo jūsų pačių, jūsų vidaus ligų gydytojo ir psichologo priklausys, ar bus nustatyta, kas kelia šią įtampą, o tai ne visada lengva, kaip gali pasirodyti.

Ar jūsų geras draugas visada buvo viskuo nepatenkintas, nusivylęs gyvenimu? O gal dabar jis jaučiasi dar blogiau nei anksčiau? Ar taip nutiko todėl, kad jis tapo paaugliu, o šiam laikotarpiui būdingi dideli pokyčiai? O gal jis labiau viskuo nusivylęs, nei paprastai tikimasi iš paauglio? Ar jis vartoja alkoholį, narkotikus? Gal pakeitė dietą? Gal paslapčia vartoja steroidus? Ar padidėjo jo skydliaukė? Gal pasikeitė cukraus kiekis kraujyje? Galima tyrinėti ir vardyti daugybę biologinių prielaidų, ir kai jau ima atrodyti, kad išsiaiškinai, turi atkreipti dėmesį į nebiologinius veiksnius, apie kuriuos mes daugiau rašysime kitame skyriuje.

## SMEGENŲ BIOLOGIJA

Supratome, kad mūsų klientams ypač pravartu susipažinti su smegenų biologija. Per daugybę darbo metų sutikome be galo daug žmonių, kurie vienu ar kitu gyvenimo tarpsniu buvo gydomi vaistais nuo depresijos ar ko nors kito, bet net neįsivaizdavo, kaip šis procesas susijęs su smegenų chemija ar kaip juos veikė vaistai. Iš patirties žinome, kad žmonėms tai paaiškinti labai naudinga. Supažindinti su smegenų biologija galime mes arba psichiatras, pas kurį siunčiame savo klientus. Kiek žinome, dar nebuvo žmogaus, kuris nepriklausomai nuo amžiaus ir išsilavinimo nepajėgtų to suprasti.

Neuropsichologai, fiziologijos psichologai, psichobiologai ir kiti – visi sako, kad žinios apie smegenis taip sparčiai keičiasi, jog jie vos spėja viską laiku sužinoti. Nepaisant to, keletą pagrindinių dalykų svarbu žinoti visiems, jei kada nors patiems ar artimiesiems būtų įtarta biologinių priežasčių sukelta liga, tokia kaip depresija.




Neuronai, sinapsė ir mediatoriai

Svarbiausia nervų sistemos dalis yra nervinė ląstelė (neuronas), kurios funkcija yra elektrocheminiais impulsais perduoti informaciją po visą kūną. Kai pakeliate ranką pasikasyti galvos, visą šį procesą nuo pradžios iki galo valdo neuronai. Elektrinis impulsas keliauja ilga neurono alkūne (aksonu), o tada turi peršokti erdvę (sinapsę arba neuronų sandūrą) ir patekti į kito neurono trumpuosius pluoštus (dendritus). Kai išskiriama cheminė medžiaga (mediatorius), elektrinis impulsas peršoka per sandūrą ir prisitvirtina ant

dendritų periferinio nervo galo. Dėl to dendritų membranos tampa pralaidesnės ir leidžia tekėti teigiamiems ir neigiamiems jonams, kurie sukuria elektros įkrovą, keliaujančią neurono aksonu į kitą neuroną. Neuronai praleidžia pagal principą „visi arba nė vieno" – t. y. nervas arba turi užtektinai dopamino ar serotonino, ar kokios kitos medžiagos, reikalingos veiklai, arba neturi. Dalinio pralaidumo nebūna. Nervai neturi reostato ar jungiklio nervų veiklai prislopinti. Mūsų klientai sako, kad tai žinoti jiems ypač naudinga stengiantis suprasti, kaip ir kodėl jų vartojami vaistai padeda arba ne.

Jei ant dendritų turite užtektinai dopamino, serotonino, norepinefrino ar kokios nors kitos medžiagos (žmogaus organizme yra labai daug skirtingų mediatorių – dar viena jų grupė yra endorfinai), tai elektrinis impulsas prasidės ir nervas bus pralaidus. Jei šių medžiagų turite *beveik* užtektinai, bet šiek tiek trūksta, nervas bus visai nepralaidus. Jei jūsų organizme nebus gaminama užtektinai vieno iš šių mediatorių, ta jūsų smegenų dalis susirgs depresija, tai yra toje jūsų smegenų pusėje sumažės elektrinis aktyvumas. Štai ir pasakėme viską. Kitaip tariant, žmogus, sergantis klinikine depresija dėl kokios nors rūšies mediatorių stokos, nė kiek nesiskiria nuo žmogaus, kurio organizmas negamina pakankamai insulino, ir todėl jis serga diabetu, arba nuo žmogaus, kurio organizmas negamina užtektinai fermentų, reikalingų virškinti pienui, ir suvalgius ledų jam pučia pilvą.

Taigi stokojantiems informacijos žmonėms depresija kartais atrodo tarsi išskirtinė ar keista išprotėjimo forma, o ne kokios nors rūšies cheminės medžiagos stoka. Čia mūsų apibūdinta depresija yra nei daugiau, nei mažiau, o tik *fizinis sutrikimas*. Kiekvienas žmogus turi bent vieną, o kartais keletą akivaizdžių fizinių sutrikimų. Jei jūs ar jus supantys žmonės klaidingai įsitikinę, kad kažkur yra idealus žmogus, tai patariame gauti pripažinto universiteto diplomą vien tam, kad įgytumėte visapusiškesnį išsilavinimą biologijos, psichologijos ir kitose su šiomis susijusiose srityse. Tada tikrai susigėsite supratę, kiek mažai žinojote. Normalu, kad žmonės turi fizinių trūkumų, ir tik dėl jų kiekvienas esame išskirtinis ir įdomus.

Žinoma, žmonės turi ir kitokių fizinių sutrikimų, kurie gali neigiamai veikti elgesį. Sutrikimai, susiję su augimo hormonais, gali

sukelti sunkių padarinių. Žmonės, kuriems nustatytas dėmesio stokos sindromas, turi nesunkiai atpažįstamų smegenų struktūros ir funkcijų skirtumų. Dar yra grupė vaikų, kurių besilaukdamos motinos vartojo alkoholį ar rijo kitokius skysčius ar vaistus, veikiančius vaisiaus vystymąsi, dėl to vėliau galėjo atsirasti elgesio sutrikimų. Jei jūs ar jūsų artimieji stengiatės įveikti sunkumus, kuriuos galbūt sukėlė biologinės priežastys, tikimės, kad, turėdami galvoje visas šias galimybes, nutarsite pasidaryti reikiamus tyrimus, kad būtų nustatyta tikra diagnozė ir paskirtas gydymas.

ŠEIMYNINĖS PRIEŽASTYS

Grįžkime prie jūsų draugo, kuris pastaruoju metu irzlesnis nei įprastai. Kokios nebiologinės priežastys galėtų turėti įtakos tokiai bjauriai nuotaikai? Ar jo tėvai dažnai barasi? Gal motina pasakoja jam apie savo asmenines bėdas? Ar jo tėvo dažnai nebūna namie, kad jam atrodo, jog visai jo neturi? Ar tėvai linkę kontroliuoti ir kritikuoti? Ar jie išglebę ir viską leidžia? Gal jis bijo dėl to, kad jam mokykloje nesiseka taip gerai, kaip visi iš jo tikisi? Bet kuri iš šių priežasčių arba visos kartu gali padaryti žmogų piktą ar net įtūžusį.

Šeimos yra nepaprastai sudėtingos ir todėl be galo įdomu jas tirti, dirbti su jomis ir būti jų dalimi. Ypač įdomu, kad daugelis dalykų, kurie vyksta šeimose, yra *užmaskuoti*, paslėpti, nesąmoningi. Kadangi sudėtinga būti šeimos dalimi ir kadangi kasdien turime tiek daug visko padaryti ir išmokti, dauguma dalykų *turi* vykti už sąmonės ribų. Jei pasąmonėje neįstengtume visko sutalpinti, mūsų smegenis ištiktų trumpasis jungimas. Kai kas nors jus pagarbiai ir pagrįstai kritikuoja, ar nepradedate akimirksniu gintis („Taip. Bet aną dieną *tu* padarei dar blogiau" arba „Aš to nedariau!")? Jei taip nutinka, *sąmoningai* nutariate gintis ar taip elgiatės *automatiškai*? Kai kurie į pagrįstą kritiką atsako nė kiek nesigindami, pavyzdžiui: „O! Net nesuvokiau, kad taip padariau. Labai atsiprašau, jei jus įžeidžiau".

Augustas Napier ir Carlas Whitakeris parašė knygą apie šeimos psichoterapijos patirtį ir pavadino labai intriguojamai – *The Family Crucible* („Šeimos išbandymas"), nes šeima būtent ir yra sunkus išbandymas. Čia yra visos gyvenimo taisyklės, kurių turime

išmokti prieš palikdami tėvus. Štai kai kurios šių taisyklių ir įpročių *grupės*:

1. Perfekcionizmas – neužmirškite kraštutinumų. Tikėtis išmanymo – gerai. Tikėdamiesi tobulumo verčiate kitus jaustis apgailėtinai, būti nusivylusius, prislėgtus arba piktus.
2. Griežti įsitikinimai ir taisyklių sistemos – religija yra geras dalykas. Nei griežta religija, nei kas nors panašaus nėra gerai. Medis, kuris vėjo pučiamas linksta, – ištveria. Nelankstus medis lūžta.
3. Taisyklė „Nekalbėti" – nemalonios temos paliekamos nuošalyje vien tam, kad galėtų skverbtis vis giliau į šeimos vidų, kur galiausiai taip pakenkia, kad šeima susiskaldo arba visai išyra. Paslaptys gali labai paveikti šeimos narius.
4. Nemokėjimas nustatyti ar reikšti jausmus – skaitykite ketvirtą skyrių.
5. Trikampis – mama klausia jūsų, kaip sekasi broliui. Tėtis jums pasakoja apie savo bėdas su mama. Sesuo prašo, kad nueitumėte pas tėtį ir jam ką nors pasakytumėte. Trikampiai visada verčia šeimos narius jaustis susijusius, bet keistu būdu.
6. Dvigubos blogybės – blogai, jei darysi, ir blogai, jei ne. Liepiu sutvarkyti garažą. Tu pradedi jį tvarkyti. Aš paklausiu, ar baigei ruošti namų darbus. Tu užbėgi į viršų ruošti namų darbų ir gauni pylos, kad nepabaigei tvarkyti garažo.
7. Įpainiojimas – kiekvieno reikalai yra visų reikalai. Motina liūdi, tai ir tau liūdna. Tėvas grąžo rankas, dejuoja ir nerimauja, kol grįžti namo – laiku, kaip ir buvai žadėjusi. Jis *nesako*, kad nerimavo, bet tu nujauti. Tėvas rėkia ant brolio, ir tu jautiesi kalta. Visi įsipainioję į kitų gyvenimą. Užuot rūpinęsi savimi ir darę prielaidą, kad su kiekvienu iš jūsų viskas gerai, jūs gniuždote kitus tuo, kas atrodo meilė, bet iš tiesų nėra.
8. Fizinė prievarta ar nepriežiūra – plekštelėjimas, spyris, kirtis, mušimas, badas, vertimas valgyti, nepasirūpinimas tinkama gydytojo ir dantisto pagalba, tinkamų drabužių ar pastogės neparūpinimas, leidimas ar skatinimas vartoti narkotikus ar alkoholį ir persidirbimas – visa tai yra fizinio smurto ar nepriežiūros formos.

9. Emocinė prievarta ir nepriežiūra – per didelis kaltinimas, peikimas, gėdijimas, pravardžiavimas, nuvertinimas, lyginimas, siautėjimas, žeminimas, erzinimas, pajuoka, juokimasis, įkyrus raginimas, žodinis puolimas, begalinis moralizavimas, perdėtas saugojimas, lepinimas, elgimasis kaip su kūdikiu, jūsų tikrovės neigimas („tu gi taip nesijauti"), nemokėjimas nustatyti ribų ar pasakyti, kas galima ir kas ne, nesiklausymas ar negirdėjimas, ką sakote, nuolatinis mokyklos renginių vengimas, nesidomėjimas, ko mokotės, dėl darbo ar kitos veiklos negalėjimas būti kartu ir leidimas jums pačiam viskam vadovauti yra emocinio smurto ir nepriežiūros formos.
10. Lytinė prievarta ir nepriežiūra – manoma, kad 28 procentai visų mergaičių ir 17 procentų visų berniukų, iki jiems sukaks dvidešimt vieni, bent kartą patirs *fizinę* lytinę prievartą, pakliuvę į rankas bent penkeriais metais vyresniems žmonėms. Beveik pusė atvejų, kai tokia prievarta patiriama savo namuose ir šį nusikaltimą daro gerai pažįstami žmonės. Dar yra daug *nefizinės* lytinės prievartos ir nepriežiūros formų, tokių kaip netinkamas apsinuoginimas, nepadorus anekdotas ar kai viskas pakreipiama lytine linkme, kai apie mylėjimąsi kalbama pernelyg droviai, kai į lytinius santykius žiūrima kaip į purvinus ir blogus ar kai į tave ar ką nors kitą žiūrima geidulingai.
11. Svetimos kaltės išpirkimo prievarta – kai tėtis muša brolį, tu taip pat kenti. Iš pradžių sielvartauji, matydamas, kaip smurtaujama prieš brolį, o vėliau sielvartauji, svarstydamas, ar kitą sykį taip nenutiks tau. Jei tau taip niekada nenutiks, teks ištverti „išgyvenusiojo kaltę", kokią patyrė žmonės po genocido, sukdami galvą, kodėl jų pasigailėjo, ir jausdamiesi kalti dėl mirusiųjų.

Idealių šeimų nebūna. Visos šeimos turi pranašumų ir trūkumų. Savęs atradimo tikslas yra ne paversti tėvus, brolius ar seseris demonais, o suprasti, kaip tu veiki jų elgesį, ir tada pakeisti tuos savo bruožus, kuriuos norėtum keisti, arba tiesiog džiaugtis dėl tų savybių, kurių nereikia keisti.

## Žmonės tikrai kreipiasi pagalbos: depresija

Įprasta, kad žmonės laukia tol, kol įpusėja krizė, ir tik tada kreipiasi pagalbos. Taip daro daugelis. Yra ir laimingųjų, kurie žino, kad pagalbos reikia prašyti dar prieš kylant krizei. Šiaip ar taip, protingiau šauktis pagalbos trečią kartą panyrant po vandeniu, nei nuskęsti.

Daugiau nei vienam amerikiečiui iš penkių gresia kada nors susirgti kokios nors rūšies depresija. Daugiau nei vienas iš dvidešimties amerikiečių kiekvienais metais patiria depresiją. Depresija yra vienas iš dažniausiai pasitaikančių ir sunkiausių psichinės sveikatos sutrikimų, kuriuos patiria šiuolaikiniai žmonės. Net dauguma pas mus į psichoterapiją ateinančių suaugusiųjų, kad ir kokio aukšto profesinio išsilavinimo jie būtų, ne visai aiškiai įsivaizduoja, kaip atrodo depresija ir kas ją sukelia. Depresijos simptomai nėra tik liūdesys ir bloga nuotaika – ja sergantys žmonės gali būti irzlūs ir pikti, pavargę ir sudirgę, jie negali apsispręsti, jaučiasi „nevykėliai", patekę į „aklavietę", valgantys per daug arba per mažai, miegantys per daug arba per mažai ir nesidomintys tais dalykais, kurie anksčiau patiko. Kiekvienam savo pacientui liepiame užpildyti Minesotos asmenybės įvertinimo klausimyną (*Minnesota Multiphasic Personality Inventory*, MMPI–II), nes jis paprastai padeda nustatyti depresiją, net jei kitomis priemonėmis nepavyksta to padaryti. Kartais depresija gali būti ypač slapta.

Depresiją gali sukelti daugybė dalykų. Pirmiausia biologinės priežastys, kurios susideda iš genetinių priežasčių, paveldėto polinkio turėti per mažai kai kurių mediatorių, siunčiančių signalus iš vienos nervinės ląstelės į kitą, kaip rašėme anksčiau. Jūs taip pat galite susirgti depresija, jei niekam nė kiek nerūpi, ką sakote ar darote. Psichologas Martinas Seligmanas nustatė, kad mes iš tiesų galime *išmokti būti bejėgiai*, o išmoktas bejėgiškumas dažnai veda prie depresijos. Kai kurie žmonės buvo išmokyti būti „labai geri", o tai tarsi reiškia, kad pyktis apskritai yra blogis. Mes žinome, kad tinkamai išreikštas pyktis yra geras ir sveikas jausmas. Manyti, kad „geras berniukas ar gera mergaitė niekada nepyksta", yra dviguba klaida, nes *visi* žmonės kartais pyksta. Toks klaidingas manymas kartais priverčia mus laikyti pyktį savyje ir net nukreipti jį prieš save taip,

tarsi kūnas atsisakytų savo audinių, o tai sukelia depresiją. Depresiją gali sukelti net tai, kaip žmonės šeimoje *galvoja*. Jei manote, kad visi tik ir taikosi jus nuskriausti, kad pasaulis iš esmės yra bloga vieta gyventi, kad viskas, ką darote, bus nesvarbu, kad niekada gyvenime negalėsite gauti to, ko norite ar ko jums reikia, tai šios priežastys taip pat gali sukelti depresiją.

Štai kaip vienas paauglys įveikė depresiją. Keletą mėnesių Viljamo elgesyje buvo galima pastebėti daugumą depresijos simptomų. Tėvai galiausiai jo paklausė, kaip jam sekasi. Jie nerimaudami svarstė, kaip pradėti pokalbį, nes kai kurie požymiai buvo būdingi žmogui, kuris stengiasi atsikratyti cheminės priklausomybės, įveikti mokymosi sutrikimus ar paprasčiausią paauglystėje kylantį sunkumą pritapti mokykloje. Galiausiai jie nutarė tik atsainiai paklausti, kaip jam sekasi:

– Tai kaip reikalai, Viljamai?

– Ai... gerai. Turbūt.

– Atrodo, turi bėdų.

– Ką? Kodėl taip manot?

– Pastaruoju metu atrodai atsiribojęs, lyg visų šalintumeisi.

– Ai, tik mokykloje labai užsiėmęs. Daug namų darbų užduoda.

– A, – nutęsė tėvai. – Na, neužmiršk – jei norėsi pasikalbėti, mes šalia.

– Gerai, – atsakė jis ir nuėjo į savo kambarį skambinti draugams.

Tą kartą buvo pasakyta gana daug, tėvai pasėjo sėklą. Viljamo tėvai priminė sūnui du dalykus: (1) kad jie jį stebi ir rūpinasi juo ir (2) kad su jais galima pasikalbėti, bet kol kas jie nespaus jo to daryti. Viljamas jautė, tarsi jo bėdos būtų labiau priartėjusios ir pradėjusios jį spausti, nors tuo pat metu atrodė didesnės ir sunkiau valdomos. Jis net nesuprato, kad į viską ėmė neigiamai žiūrėti, kol vieną sykį draugai apie jo į pokalbį įterptą pastabą pasakė: „Tai Viljamas. Pražūties balsas". Po kelių dienų klasėje diskutuojant apie aplinką Viljamas mestelėjo neigiamą pastabą. („Neatrodo, kad kam nors *iš tiesų* rūpėtų, kas nutiks šiai planetai".) Viljamas pastebėjo, kad mokytoja akimirką stabtelėjo, prieš tęsdama pokalbį, ir kad išgirdusi jo atsakymą ji susirūpino ir/ar suglumo. Jis jautėsi sutri-

kęs, beveik atskleistas, bet nevisiškai. Viljamas suprato, kad jam vis sunkiau slėpti tai, kas jį graužia.

Vieną vakarą jis viešėjo pas geriausią draugą ir sukaupęs visą drąsą prakalbo apie tai, kaip jaučiasi.

– Frankai, ar ir tau kartais būna labai bloga? Tu visada tokios pakilios nuotaikos.

Jis manė, kad Frankas ims juoktis, pasijus priblokštas arba išbėgs iš kambario, bet Frankas nervingai padvejojo ir atsakė:

– Taip, kartais. Pernai tėvai spauste spaudė prie mokslų ir tai mane gerokai slėgė.

– Aš nepastebėjau.

– Buvau gerai paslėpęs. Maniau, pats susitvarkysiu.

– Ir pavyko?

– Ne visai. Galiausiai nuėjau pas poną Petersoną ir su juo pasikalbėjau. Tiesą sakant, tai labai padėjo.

– Nieko apie tai nežinojau. Kaip tas ponas Petersonas?

– Iš tiesų visai nieko vyrukas. Jis išklausė. Nepamokslavo. Domėjosi, kas, mano manymu, galėtų padėti. Nežinau. Paprasčiausiai buvo gera pasikalbėti su suaugusiuoju.

– Ar padėjo?

– Manau, taip. Pamėtėjo keletą idėjų, kaip geriau bendrauti su tėvais. Buvo gera žinoti, kad, be tėvų, yra žmogus, su kuriuo galiu pasikalbėti. Na, aš myliu tėvus, bet iš dalies ir jie prisidėjo, kad jausčiausi taip blogai. Net neįsivaizdavau, kaip su jais apie tai kalbėtis.

Jie abu minutėlę patylėjo, o tada Frankas pasiteiravo:

– O kodėl paklausei?

Viljamas sunkiai nurijo seiles ir atsakė:

– Tik galvojau... ar... aš... pastaruoju metu ir tau atrodžiau neigiamai į viską žiūrintis?

Jis metė nervingą žvilgsnį į Franką, tikėdamasis išvysti įsivaizduojamą reakciją, bet ir vėl jos nebuvo.

– Atvirai pasakius, pastaruoju metu iš tiesų atrodei prastai nusiteikęs. Man tai netrukdė, tik svarsčiau, kas vyksta. Nekaip pasijutau, kai anądien visi tave erzino vadindami pražūties balsu.

– Taip, buvo bjauru.

Viljamas sėdėjo prie Franko stalo, dabar jis grįžo prie kompiuterinio žaidimo.

– Gal ir aš nueisiu pasikalbėti su ponu Petersonu.

– Blogiau nebus. Jis šaunus vyrukas.

Kitą dieną Viljamas neskubėjo į mokyklos socialinio pedagogo kabinetą. Jis per daug bijojo ir gėdijosi. Vaikinas keletą sykių praėjo pro kabinetą, kaip koks reaktyvinis naikintuvas F-18 pakildamas bombarduoti, tik jo šoviniai buvo nervingi žvilgsniai, šaudomi į uždarytas pono Petersono kabineto duris. Praėjus keturioms su puse savaitės po šio trumpo pokalbio su Franku, Viljamas atidarė duris ir įžengė į mažą pono Petersono laukiamąjį. Po kelių minučių ponas Petersonas išlydėjo mokinį ir Viljamas susitarė su juo susitikti kitą dieną.

Jautėsi taip, tarsi būtų peršokęs Didįjį kanjoną. Jam gerokai palengvėjo. Prie pietų stalo tą dieną Viljamas lyg tarp kitko užsiminė, kad susitarė su ponu Petersonu „pasikalbėti apie kai kuriuos mokyklinius reikalus". Jo tėvai pasakė esą patenkinti, kad jis taip nusprendęs, ir nesileisdami į ilgas šnekas pridūrė, kad kartais paprašyti kitų pagalbos prireikia daug drąsos ir kad taip dažniausiai elgiasi išmaningi žmonės. Viljamui to užteko, kad pasijustų geriau.

Po keleto susitikimų ponas Petersonas pasakė, kad įtaria klinikinę depresiją ir norėtų nusiųsti Viljamą pas psichologą. Viljamui prireikė sukaupti dar daugiau drąsos, kad apie tai pasikalbėtų su tėvais. Šiems palengvėjo ir jie liepė Viljamui susitarti dėl susitikimo, o jei reikės pagalbos – jie mielai prisidės. Viljamas nuėjo į pirmą konsultaciją. Jį konsultavęs psichologas pasakė, kad vaikinui ryškūs visi depresijos požymiai, ir pasiūlė kreiptis į psichiatrą dėl vaistų. Psichologas taip pat nepagailėjo laiko paaiškinti Viljamui, kaip veikia mediatoriai ir antidepresantai, kad Viljamas suprastų, ką ir kodėl psichiatras daro.

Psichiatras pripažino Viljamui depresiją ir paprašė vaikino kurį laiką pavartoti antidepresantus, kad įsitikintų, ar jie padeda. Iš pradžių Viljamas nenorėjo, bet vėliau suprato, kad vaistus reikės tik išbandyti, o ne gerti visą gyvenimą, todėl galiausiai sutiko. Jis dar sykį susitarė dėl konsultacijos su psichologu pasikalbėti apie kitus nebiologinius dalykus, kurie gali aštrinti depresiją, pavyzdžiui: kaip

blogai jis kartais jausdavosi, kai neįstengdavo patenkinti tėvų lūkesčių. Psichologas įtarė, kad Viljamas labai pyko ant tėvų, jog šie jį vertė mokytis, bet iškart nieko nesakė.

Prie tokių antidepresantų kaip prozakas ar paksilis nepriprantama, nors to nebūtų galima pasakyti apie raminamuosius ksanaksą ir valiumą. Daug žinome atvejų, kai pokyčiai, kuriuos žmonės pastebi, yra nedideli, bet kartu labai svarbūs. Kai kurie sako, kad jaučia, tarsi nuo galvos kas būtų nutraukęs šydą, kad gali ryškiau matyti. Kitiems atrodo, kad kas nors nuėmė naštą ar kad nuslinko tamsus debesis. Dažnai žmonės sako taip: „Aš kaip ir visada susiduriu su tais pačiais kasdieniais sunkumais, bet kas rytą išeidamas pro duris nebemanau, kad jie nepakeliami. Sunkumai atrodo įveikiami. Nemanau, kad jie nevaldomi, milžiniški ir grėsmingi".

Žmonės dažnai sako ir taip: „Nenoriu savo sunkumų slopinti vaistais", bet tai nesusipratimas. Antidepresantai – tai ne alkoholis ar marihuana, kurie *tikrai* slopina mūsų sunkumus, kad nereikėtų jų spręsti. Antidepresantai *netrukdo* įveikti bėdų. Priešingai, sumažindami iš depresijos kylantį paralyžiaus jausmą, *jie leidžia įveikti sunkumus*. Todėl, kaip siūloma mokslinėse knygose, geriausias būdas gydyti depresiją yra vaistų ir psichoterapijos derinimas.

Galiausiai tai padarė ir Viljamas. Po kelių mėnesių vėl apie tai kalbėdamas su Franku jis susimąstęs pasakė:

– Tiesiog neįtikėtina, kaip pasikeitė mano gyvenimas nuo tada, kai pirmą sykį tau apie tai užsiminiau. Aš labai džiaugiuosi. Buvo tikrai blogai.

Frankas dalykiškai atsakė:

– Ir aš džiaugiuosi. Atrodai daug laimingesnis.

# 9

## ATRASK TAPATUMĄ: PRADĖK BESĄLYGIŠKAI PAKLUSDAMAS IR RASK SAVO KELIĄ

*Apskritai žmonės, kurie būdami penkiolikos–septyniolikos metų nė karto nekūrė sistemos, kurioje jų gyvenimo planai būtų didžiosios svajonės ar reformos dalis, arba kurie pirmąkart susidūrę su materialiu pasauliu nepaaukojo fantastinių idėjų dėl suaugusiųjų naujų interesų, nėra patys produktyviausi... todėl (paauglio) aistros ir jo didybės manija yra tikras pasiruošimas asmeniniam kūrybiškumui.*

Jean Piaget, *The Mental Development of the Child*
(„Psichinė vaiko raida"), 1940

*Esu paauglys ir niekas kitas*

1. Aš jūsų kaimynė – ta mergaitė, kuri gyvena šalia ir kiekvieną rytą eidama į mokyklą pasisveikina. Manau, kad tokie malonūs žmonės kaip jūs be galo nustebtų, jei žinotų, kas vyksta mano viduje. Aš irgi geras žmogus, bet kartais pagalvoju arba pridarau tokių dalykų, kuriems, mano manymu, jūs nepritartumėte.
2. Man septyniolika. Kai pradėsiu gyventi savarankiškai, norėčiau padėti sergantiems žmonėms pasveikti. Mano tėvas mirė vėžiu, kai man buvo trylika. Kai žaidžiu beisbolą, man labai jo trūksta tarp sirgalių.
3. Man keturiolika. Mokausi tik pačiais geriausiais pažymiais. Norėčiau vargingesniuose rajonuose gyvenančius vaikus pamokyti, kaip pradėti savo verslą.
4. Geriu beveik kasdien. Man patinka jausmas, kai būnu girtas. Pradingsta nerimas. Kažkur giliai viduje trokštu, kad man sektųsi taip pat gerai kaip ir tiems vaikinams, kurių, sakau, neapkenčiu. Įdomu, ar man pavyktų.
5. Mano tėvas sako mažajam broliui: „Franko kambarys visada toks tvarkingas ir švarus. Kodėl tu negalėtum būti labiau į jį panašus?" *Negaliu pakęsti*, kai tėvas taip sako. Džefui nereikia būti tokiam kaip aš. Jei tik tėvas žinotų, kaip žaviuosi broliu, nes jam patinka skaityti. Aš skaitau tik dėl gero pažymio, o ne todėl, kad man patiktų. Jaučiuosi lyg nesavas.
6. Man patinka mąstyti ir svarstyti. Kartais vairuodama galvoju, kaip atrodytų pasaulis, jei įstengtume pagaminti tiek maisto, kad visiškai įveiktume badą. Nors tai būtų sudėtinga. Kartu nereikia pamiršti, kad ši bėda labai įvairiapusė.
7. Tėvai varo mane iš proto. Jie prisigalvoję visokių taisyklių, pareigų, reikalavimų ir nurodymų. Trokštu tik vieno – kad jie liautųsi mane nuolat raginę. Žinau, kad privalau padaryti *kai kuriuos* dalykus, bet nejau turiu daryti *viską*?
8. Aš nepritampu.
9. Aš puikus. Aš stiprus. Aš kietas. Visiems patinku. Niekas manęs nepažįsta.
10. Aš vis pjaustausi skustuvais, peiliais ir sąvaržėlėmis. Niekaip negaliu liautis.

11. Aš išsinešdinsiu, kai tik galėsiu tai padaryti. Čia tikras beprotnamis.
12. Man patinka mano darbas, į kurį einu po pamokų. Jaučiuosi svarbus ir naudingas, nors iš tiesų pinigų man visai nereikia.
13. Džiaugiuosi savo gyvenimu. Man patinka mano mokykla, draugai, šeima.
14. Jaučiuosi kaltas, kad turiu viską, ką turiu. Mano vidinis balsas šnibžda, kad norėdamas suaugti turėsiu patirti skausmo, bet man patogu taip, kaip yra dabar, net per daug patogu.
15. Jaučiuosi labiau suaugusi nei kiti klasės draugai. Esu rimtesnė. Kartais jie atrodo tokie paviršutiniški. Jų gyvenimas toks nereikšmingas.
16. Pradėjusi mokytis gimnazijoje praregėjau ir supratau – jei noriu ko nors pasiekti, turiu pasiraitoti rankoves. Taigi ėmiau rimčiau žiūrėti į pamokas. Kai kuriems pasirodžiau keista, bet daugumai tai nerūpėjo. Jie per daug susirūpinę savimi, kad galvotų apie mane.

## Kodėl reikia pradėti ieškoti

Vieni tėvai supranta, kaip paauglys turėtų gyventi. Kitiems sunku tai padaryti. Dauguma tėvų yra pusiaukelėje. O paauglys turi atlikti svarbiausią gyvenimo užduotį – nusistatyti esmines savybes. Dauguma jų nesikeis visą gyvenimą, o kai kurios bus būdingos tik vieną dešimtmetį ar ilgiau. Ši užduotis yra paini todėl, kad skrupulingai neištyrinėjęs to, ko išmoko iš tėvų, paauglys negalės suaugti.

Pradėti reikia nuo aiškinimosi, kas mes buvome „maži". Šis tarpsnis baigiasi, kai peršokame per pakankamai daug kliūčių, kad iš tiesų būtume „dideli". Kliūtys yra svarbiausia. Erikas Eriksonas didesniąją gyvenimo dalį skyrė šioms kliūtims tyrinėti. Dirbdamas šį darbą jis atrado garsųjį terminą *tapatumo krizė*. Tapatumo krizė yra vienas iš tarpsnių, kurį turi pereiti visi, kad galėtų tęsti kelionę ir peršokti į kitą langelį. Apimti tapatumo krizės siekiame artumo, vėliau, visą gyvenimą ėmę, stengiamės nors kai ką grąžinti, o prieš mirtį mėginame viską sudėti. Prieš šią tapatumo krizę susiduriame su kliūtimis ieškodami pasitikėjimo ir vilties, kad būtume atskiri, bet vis tiek susiję, norėdami daryti įtaką įvykiams ir tapti išmaningi.

Saujelė žmonių dvidešimtajame amžiuje iš esmės pakeitė mūsų supratimą apie žmogaus raidą. Vienas jų – Sigmundas Freudas. Kitas – Jeanas Piaget. Remdamasis Freudo darbu ir jį pralenkdamas, Erikas Eriksonas turbūt padarė daugiau padėdamas mums suprasti savo jausmų ir asmenybės raidą nei kas nors kitas per pastaruosius šimtą metų. Freudas daugiau ar mažiau tvirtino, kad mūsų raida remiasi lytiniais santykiais ir mirtimi. Eriksonas teigė, kad daug svarbiau tai, kaip mes visi derame formuodami visuomenę:

> *Galima sakyti, kad asmenybė vystosi tarpsniais, kuriuos sąlygoja žmogaus organizmo pasiruošimas eiti pirmyn, žinoti ir bendrauti vis platesniu socialiniu spinduliu, pradedant blankiu motinos ir baigiant visos žmonijos įsivaizdavimu.*

Koks nuostabus ir vis dar neprarandantis aktualumo požiūris. Gyvenimo pradžioje kaip mažyčiai žmogučiai esame visiškai priklausomi ir neįstengiame atskirti savęs nuo tėvų. Kūdikis žinda motinos krūtį ir net neįsivaizduoja, kad jis ir motina yra atskiri. Jis alkanas verkia, ir atsiranda pieno. Visa, ką kūdikis aprėpia, yra *jis pats*. Vieną dieną jis pravirksta, pagalvoja apie pieną, bet jo neatsiranda. Motina užsiėmusi. „Palauk nors truputėlį! – sako kūdikis. – Kai anksčiau įsivaizduodavau pieną, jo atsirasdavo. Maniau, kad mano fantazijos buvo tas pats, kas tikrovė – maniau, kad man tereikia *panorėti* ko nors ir tai atsiras! Še kad nori. Palauk. Aš galiu tai ištverti. Galiu kelias sekundes palaukti. Palaukti minutę! Galiu, ir tiek! Galiu laukti!" Staiga kūdikis supranta, kad jis ir motina yra atskiri, kad namie yra du skirtingi žmonės. „Kaip viskas greitai keičiasi!"

Šis gebėjimas laukti pamažu perauga į vieną svarbiausių emocinių žmogaus įgūdžių – *gebėjimą palaukti pasitenkinimo*. Kartu su šiuo gebėjimu išsivysto kita mūsų dalis, kuri kasdien gali gyventi tikrovėje – *vidinis „aš"*. Be šios dalies žmogus panašus į laukinį gyvulį, kuris reaguoja tik į primityvius poreikius ir impulsus. Augant su mumis vyksta dar daugiau visokių dalykų, netgi pirmaisiais gyvenimo mėnesiais. Eriksono indėlis į psichologiją yra sisteminis apibūdinimas, kas veda prie tapatumo krizės ir kas

būna po jos. Kitaip tariant, visa tai, kas nutinka prieš tapatumo krizę ir kas apibūdinta šiame skyriuje, yra kelių, vedančių į suaugusiojo pasaulį, žemėlapis.

Skaitydami pastraipą po pastraipos pasistenkite neužmiršti, kad kiekvienas tarpsnis remiasi prieš tai buvusiais tarpsniais išsiugdyta stiprybe *ir* kad kiekviename naujame tarpsnyje išlieka ankstesniajame patirti sunkumai, tik įgiję kitokią formą. Pavyzdžiui, kai dvimetis stengiasi tapti savarankiškas, jis sako „ne" ir taip išreiškia besiskleidžiantį troškimą tapti nepriklausomas. Toks pat troškimas tapti nepriklausomam atsiranda ir sulaukus septyniolikos: „Šoksiu nuo keltuvo" arba „Šią vasarą noriu vykti į Meksiką dirbti savanoriu". Kadangi šis savarankiškumas *priklauso nuo to*, kokie buvo ankstesnieji tarpsniai, tai taip pat reiškia, kad „galiu atitrūkti nuo šeimos tik tuomet, jei žinau – kad ir kas nutiktų, galėsiu į ją grįžti". Išmintingi tėvai tai žino, o laimingi paaugliai aiškiai jaučia savo šeimoje.

PASITIKĖTI AR NE – NUO GIMIMO IKI AŠTUONIOLIKOS MĖNESIŲ

Jei mano poreikiai visai neblogai tenkinami, jei esu maitinamas, man keičiamos sauskelnės, mane paima ant rankų, kalbina, žaidžia su manimi, sukuria man saugią aplinką ir taisykles, jei galiu užtektinai dalykų numatyti ir man leidžiama su žmonėmis artimai susidraugauti – prie jų prisirišti, – tai kai man bus vieni su puse, būsiu išsiugdęs gana stiprų pasitikėjimo jausmą, kad pasaulis – visai gera vieta. Jei manimi nuolat nesirūpinama, jei namie tvyro įtampa, jei ant manęs rėkia, dar blogiau – mane muša, jei mane ilgai palieka vieną, nežaidžia su manimi, neima ant rankų ir nemyluoja, tai aš suprasiu, kad pasaulis nesaugus, ir mano pasitikėjimas bei viltis bus labai pažeisti.

Baigiantis pirmajam tarpsniui, man kartais leidžiama šiek tiek nusivilti, kaip kūdikiui iš ankstesnio skyriaus, kad pasitikėjimo jausmas būtų sustiprintas, nes tai bus tikras pasitikėjimas, o ne įsivaizduojamas. Juk jei man visada duotų viską, ko įsivaizduoju norįs ar ko man reikia, tai užaugęs būčiau gana nelaimingas Žemės gyventojas. Būčiau kandus, piktas ir nuolat nusivilčiau, kad gyvenimas ne toks, kokio noriu. Ar galėtumėte įsivaizduoti suaugusią moterį,

kuri tryptų kojomis ir reikalautų, ko nori ir kada tik nori – tuoj pat! Ar galite įsivaizduoti, kaip tokią moterį pavadintume? Ogi kalėjimo įname.

Iš viso to turbūt matote, kad ne taip jau lengva išmokti pasitikėjimo. Turime gauti, ko mums reikia, bet tikrasis poreikis yra ne visada gauti, ko norime. Ar tik ne „Rolling Stones" yra parašę šia tema keletą dainų?

Mūsų pažįstama puiki motina pasakojo, kaip jos aštuoniolikos mėnesių sūnus praleido pirmąsias dienas darželyje. Ji svarstė, ar gerai elgiasi, kai stipriai apkabinusi ir pasakiusi, kad grįš po dviejų valandų, palieka jį ir laiminga nueina prie automobilio, nors matydama sūnaus nepasitenkinimą jaučiasi kalta. Ji sakė, kad kai kurios motinos vis grįžta nuraminti vaikų. Ji taip pat pastebėjo, kad kuo dažniau kitos motinos grįžta, tuo labiau jų vaikai ožiuojasi. Ji manė, kad geriau elgtis aiškiai ir tvirtai, bet norėjo sužinoti, ką apie tai manome. Pasakėme jai, kad elgiasi tinkamai.

Mes taip pat žinojome, kad ji jautri ir mylinti motina, kad nuolat tenkina mažojo sūnaus poreikius. Būtent todėl po kelių savaičių ji galėjo mums pranešti, kad sūnus kiekvieną savaitę trumpai paliekamas darželyje puikiai leidžia laiką. Ji pasakė: „Auginti vaiką – tikras išbandymas. Dažniausiai reikia stengtis nepulti į kraštutinumus. Kai ko nors per daug ar per mažai – ir jau kyla sunkumų". Kai dirbame su suaugusiaisiais, kurių vaikystė nebuvo normali, pirmiausia pradedame mokyti pasitikėjimo, nes tai pirma, su kuo susiduriame vos gimę.

### BŪTI SAVARANKIŠKAM AR GĖDYTIS IR DVEJOTI – NUO AŠTUONIOLIKOS MĖNESIŲ IKI TREJŲ METŲ

Tai ne „baisieji dveji". Tai „nuostabieji dveji". Maždaug tuo metu, kai vaikui sueina dveji, ir tėvai, ir vaikai vieni kitiems padėdami ima suvokti, kad ateis diena, kai abipusiu susitarimu jie išsiskirs. Tai neatsitiks artimiausiu metu, bet dabar atsiranda miglotas suvokimas, kad taip ir turės būti. „Savarankiškumas" reiškia, kad gali būti vienas, net kai kiti tavęs prašo būti kartu. Kai visi, atrodo, šėlte šėlsta iš nerimo sukeltos neapykantos, savarankiškas žmogus gali sakyti: „Aš nenoriu iš šio žmogaus atimti pilietinių teisių vien todėl, kad jis

iš Etiopijos, Alabamos, Pekino ar Ekvadoro, Irako ar Nebraskos". Savarankiškas žmogus gali pasakyti: „Mane kamuoja įtarimas, kad visata iš tiesų yra sulenkta ir apsukta aplink save, ir aš įsitikinsiu, ar ši spėlionė bent kiek pagrįsta, net jei visi manys, kad aš kvailys". Savarankiškas žmogus gali pasakyti: „Kodėl nesiliaujat šaipęsi iš Suzanos? Ji daug įdomesnė, nei visi leidžiate sau matyti".

Eriksonas priėjo labai įdomią išvadą: norėdami būti tikrai savarankiški turime žinoti, kad galime pasikliauti savo namais kaip pagrindu. Kitaip tariant, norėdami *būti savarankiški turime būti priklausomi*. Šiek tiek pagalvokite apie tai. Tai vienas iš esminių žmogaus patirties prieštaravimų, kurį stiprūs žmonės įpina į savo gyvenimo audinį. Stipriems žmonėms reikia kitų, jie vertina kitus, gerbia juos ir rūpinasi. Jie pasikliauja kitų išmintimi, o savąja dalijasi. Jie remiasi kitais, kai gyvenimas tampa per sunkus, ir leidžia kitiems remtis jais. Jie mano: kad ir kokie blogi laikai ateitų, galiausiai gyvenimas vis tiek bus jiems palankus, jei tik jie išmoks nusileisti.

Žmonės, kurie dar neišmoko būti stiprūs, mano, kad jiems nereikia kitų. Jie net supyksta, kai kas pasako, kad gali ateiti diena, kai prireiks kitų, ir dažniausiai rūpinasi kitais, tarsi stengtųsi juos „papirkti". Jie netampa išmaningesni, nes bijo mokytis iš kitų išminties. Jie leidžia kitiems remtis jais, bet niekada nesiremia kitais. Jie mano: kad ir koks geras gyvenimas būtų dabar, viskas bematant subyrės. Įdomiausia, kad tapti tikrai stipriu žmogumi gali išmokti kiekvienas bet kada, iki pat mirties. Tai paties žmogaus pasirinkimas. Įvyksta tikras stebuklas, kai žmonės nutaria tapti stiprūs. Tai paprasta kaip ir visi patys svarbiausi dalykai. Bendraudami su mylinčiais žmonėmis ir būdami mylimi šeimos ir draugų, stiprūs žmonės sužino, kad gyvenime svarbiausi dalykai yra patys paprasčiausi.

Anksti neišmokus savarankiškumo, į gyvenimą žiūrima jaučiant gėdą, nepatogumą ir abejojant savimi. Jei mėginantį tapti atskiru žmogumi mažą vaiką tėvai sustabdo sakydami „ne" arba viliodami į aptverto sodo saugų kampą pažiūrėti į gėlytes, jis pradės manyti, kad jo *valia* bloga. Jo valia liepia eiti į pasaulį ir jį atrasti, o taip darydamas jis turi atrasti save. Protingi tėvai nori, kad vaikas tai darytų, bet jie saugumo sumetimais būna šalia, kad vaiko gy-

vybei neiškiltų pavojus, pavyzdžiui, jis neišbėgtų į gatvę, kur jį gali partrenkti automobilis. Perdėtai bijantys tėvai nenori, kad vaikas per daug tyrinėtų pasaulį, jų nerimas toks didelis, kad jie painioja, kada vaikas turi pabūti savarankiškas ir kada tėvai turi įsikišti.

Dėl to atsiradusi gėda ir abejonės atrodo taip: *kartais stengiuosi be tėvų išeiti į pasaulį arba stengiuosi galvoti kitaip nei tėvai. Kai taip padarau, kiti, nuo kurių vis dar priklauso mano gyvenimas, sako, kad negaliu taip daryti, kad mano valia bloga. Todėl leidžiuosi įtikinamas ir jaučiuosi esąs blogas. Aš atsisakau savo ketinimų. Aš geras berniukas, bet neturiu valios. Jaučiuosi nepajėgus. Kiti vaikai eina į pasaulį ir atranda tai, kas ten yra, o aš ne. Nežinau kodėl. Jaučiuosi gerai tik tuomet, kai būnu tarsi prilipęs prie tėvų, bet iš tiesų ir tada nesijaučiu gerai. Esu toks sutrikęs.*

Arba: *Aš maištauju, reikšdamas savo valią, kad ir kas nutiktų, bet man niekas nepadeda ir aiškiai nepasako, kas galima, o ko ne, todėl savo valią reiškiu taip, kad kiti nenori su manimi būti. Todėl išėjęs į pasaulį jaučiu gėdą ir abejones. Esu įstrigęs. Kad ir kur eičiau, vis tiek darau blogai.*

Ar matote, kaip viskas susiraizgę? Šią raizgalynę būtų lengva išnarplioti, jei tėvai *šiek tiek* atlaisvintų kietus gniaužtus. Beje, tai svarbiausias dalykas. Jei vaiko tėvai visai liautųsi rūpinęsi, jis vis tiek nerastų išeities, jausdamas tokią pat gėdą, nes niekas nerodytų jam kelio. Viskas, ko reikia, – šiek tiek atlaisvinti kietus gniaužtus. Tada vaikas jaus, kad yra vedamas ir saugomas, kai nori reikšti savo valią ir tyrinėti pasaulį. Šis tarpsnis yra būtent *toks*. Geri, sveiki, stiprūs tėvai nebijo, kad vaikai supyks ant jų už tai, jog sukurs geras ir normalias taisykles. Geri, sveiki ir stiprūs tėvai taip pat nebijo, kad vaikai atras pasaulį.

## INICIATYVA AR KALTĖ – NUO TREJŲ IKI ŠEŠERIŲ METŲ

Iniciatyva reiškia įvykių pradėjimą. Tai reiškia, kad reikia tarsi peržengti save, pavyzdžiui, atskleisti savo paslaptis žmogui, kuriuo pasitikima, arba, norint gauti vaidmenį pjesėje, dalyvauti konkurse. Tai reiškia „inicijuoti ką nors“, pradėti ką nors. Kai nueinate į garažą ir pradedate pjauti dviejų metrų pločio ir keturių metrų il-

gio plokštę pusiau, imatės iniciatyvos – nesvarbu, jums dešimt metų ar šimtas. Kai kreipiatės dėl darbo ar dėl studijų universitete, taip pat imatės iniciatyvos. Kai pakviečiate ką nors į pasimatymą, įstojate į kokią nors organizaciją ar pasisiūlote savanoriškai atlikti klasės užduotį – taip pat imatės iniciatyvos. Jei dalyvausite konkurse, norėdami gauti vaidmenį pjesėje, o jūsų šeima pasakys, kad kvailai elgiatės – jausite kaltę ir gėdą, kad padarėte ką nors blogo ir kad esate kvailas.

Jei pradėsite pjauti tą dviejų ir keturių metrų plokštę ir kas nors pasakys, kad visai nesistengiate išmokti, kaip reikia pjauti medį, jausite, kad elgiatės blogai, net jei darysite labai gerai. Jei paduosite dokumentus stoti į universitetą kitame mieste, o tėvai pasakys, kad dėl to bus sugniuždyti, jausitės blogai – kalti ir susigėdę. Kartais labai naudinga jausti kaltę, kai, pavyzdžiui, norėdami kam nors smogti stabtelite, nes taip pasielgę jaustumėtės kalti. Kaltė gerai tuomet, kai padeda išsiugdyti sveiką sąmoningumą. Stokodami sveikos kaltės, būtumėte asocialūs. Tačiau kai jaučiatės kalti imdamiesi geros iniciatyvos, kaltė paralyžiuoja.

Tėvai padeda vaikams pereiti šį tarpsnį taip pat, kaip ir įveikti ankstesnius tarpsnius – tai yra gerokai atlaisvindami virvelę, kad vaikai patys galėtų tyrinėti, palikdami jiems laisvę ką nors savo valia pradėti, bet sukurdami ganėtinai saugias sąlygas, kad vaikai nepadarytų ko nors blogo sau ar kitiems. Tėvai taip pat moko vaikus patys imdamiesi iniciatyvos. Jei matote, kaip motina ar tėvas skambina ieškodami geriausių stovyklavimo įrangos parduotuvių, tai ko nors prireikus taip pat būsite labiau linkę pasiklausti, jei nežinosite, kur rasti. Bet jei nuolat girdite tėvą su motina dejuojant, kad niekaip neranda tinkamos stovyklavimo įrangos ir kad net neįsivaizduoja, kur ieškoti, ir tai viskas, ką matote juos darančius, tai, žinoma, išmoksite *nesiimti* iniciatyvos.

Įmonė „Nike" iniciatyvą šlovino šūkiu „Tiesiog imk ir daryk!" Šiek tiek apie tai pagalvoję pamatysite, kaip susijęs gebėjimas tiesiog imti ir daryti su anksčiau įgytu pasitikėjimu ir savarankiškumu. Kad berniukas prieitų prie mergaitės ir pakviestų į pasimatymą, reikia tikėjimo, kad gyvenimas vis tiek bus geras, net jei ne visada gausi, ko nori. Jei žinome, kad yra žmonių, kuriais galime

pasikliauti, tai taip rizikuoti neatrodo neįmanomas dalykas. Jei esame pakankamai savarankiški, o ne paralyžiuoti baimės, jausime, kad kartkartėmis galime surizikuoti vieni, o būtent tai ir darome, kai kviečiame ką nors į pasimatymą.

O dabar įsivaizduok, kad kvieti į pasimatymą merginą, su kuria jau seniai *labai* nori artimiau susidraugauti ir esi jai neabejingas. Įsivaizduok, kad ji mandagiai atsisako ir švelniai paaiškina jau draugaujanti su kitu. Dar įsivaizduok, kad dėl to jautiesi palūžęs. Tėvai, pastebėję, koks tu nuliūdęs, paklausia, kas nutiko, ir tu jiems pasipasakoji. Jei tėvai, užuot teisę ar daliję patarimus, moka klausytis ir palaiko tave, jausiesi geriau. Jausiesi mylimas ir palaikomas, o tai palengvins atstūmimo skausmą. Ateityje bus lengviau pakviesti į pasimatymą kitą merginą. Įsivaizduok, kaip jaustumeisi, jei tavo tėvams nerūpėtų, jei jie neklaustų ar net nepastebėtų, kaip jautiesi. Ir dar blogiau – įsivaizduok, kad jie pultų tave kritikuoti, kaip tau galėjo į galvą šauti, kad kas nors norėtų su tavimi draugauti, arba tėvai patys jaustųsi įskaudinti ar nuliūdinti, nes negalėtų susitaikyti su mintimi, kad jų vaikas auga. O dėl iniciatyvos – ar jau pradedi suprasti, kaip svarbu remtis savo šeima?

Dirbdami su suaugusiaisiais, kuriems sunku imtis iniciatyvos, atrandame, kad arba juos paralyžiuoja labai stiprus nesveikos kaltės jausmas (priešingas sveikai kaltei), arba augant už juos tiek daug buvo daroma, kad jie net neišmoko ko nors imtis patys. Taigi viena iš mūsų nurodytų septynių gerų tėvų daromų blogiausių klaidų yra „elgtis su vaikais kaip su kūdikiais“, tai yra tėvai paverčia vaikus infantiliais neleisdami jiems nė piršto pajudinti – ir viskas tik iš geriausių norų, kad vaikų gyvenimas būtų ne toks skausmingas kaip jų. Kartais žmonių jaučiamą nesveiką kaltę galima apibūdinti kaip kieno nors gailėjimąsi ar užuojautą. Deja, tokie jausmai kyla manant, kad dauguma žmonių yra labai trapūs, lengvai palūžtantys, gležni, nors taip iš tikrųjų nėra. Tai ypač sunku suprasti tiems, kurie neišsivaduoja iš žiaurių santykių. Jie žino, kad turi palikti skriaudiką, bet bijo įžeisti jo jausmus, todėl toliau gyvena kartu. Ironiška, kad tie, kurie su mumis žiauriai elgiasi, vargu ar kada atsižvelgia į *mūsų* jausmus. Kartais reikia „tiesiog imti ir padaryti!“

## IŠMANYMAS AR MENKAVERTIŠKUMAS – MAŽDAUG NUO ŠEŠERIŲ IKI AŠTUONIOLIKOS METŲ

Išmaningas žmogus išsiugdo įgūdžius, kurių reikia norint išlikti tam tikroje visuomenėje. Prieš keliolika tūkstančių metų šie įgūdžiai gal būtų buvę tokie: kaip iš medžių ir akmenų susiręsti pastogę, kaip tykoti laukinių žvėrių, kaip užkurti laužą ar pasidaryti ieties antgalį. Šiandien reikia išmokti bendrauti raštu ir žodžiu, naudotis kompiuteriu ir matematikos žiniomis. Visais laikais išmaningam žmogui reikėjo ir reikės socialinių ir politinių įgūdžių – tai yra mokėti sutarti su kitais kartu tenkinant ir savo poreikius.

Kaip smulkiai aptarėme ketvirtame skyriuje, savigarba atsiranda, kai esi išmaningas ir kai šalia yra žmonių, kurie eina dėl tavęs iš proto. Kadangi kiekvienas paveldime skirtingus gabumus, nebūtina išmanyti visas sritis. Mums tereikia išsiugdyti svarbiausius įgūdžius, reikalingus išgyventi savo kultūroje, ir dar bent vieną ypatingą gebėjimą, iš kurio galėtume pragyventi. Tie ypatingi gebėjimai yra kad ir tokie: kaip tapti mašinistu, dailide ar baldžiumi, kirpėju, fiziku, gydytoju, mokytoju, medžioklės vadovu ar dar kuo nors.

Dar reikia pridėti emocinį išmanymą: kaip sugyventi su kitais, kaip paprašyti, ko reikia ar ko norime, kaip priklausyti grupei, kaip vadovauti, kaip sekti, o kai reikia – vadovautis nurodymais. Visa tai menkniekis, palyginti su emocinio intelekto branduoliu, susidedančiu iš dviejų dalių: kaip palaukti pasitenkinimo ir kaip įsijausti į kitų padėtį (kaip atpažinti kito jausmus iš nekalbinių ženklų, kaip naudojantis patirtimi suprasti kitų jausmus ir t. t.). Dėl nemokėjimo palaukti ir su tuo susijusio nemokėjimo iškęsti nusivylimo vieni kitiems pridarome daugiausia žalos, pradedant namų smurtu ir baigiant vagystėmis, žmogžudystėmis.

Maždaug nuo šešerių metų mokykloje ar namie turime išsiugdyti visus šiuos nuostabius įgūdžius. Kai kuriems vaikams sunkiau tai padaryti, nes didžiąją dalį šių įgūdžių privalėtų įgyti namie, o ne mokykloje. Pastaruosius maždaug penkiolika metų tėvai taip užsiėmę, kad vis daugiau savo tėviškos atsakomybės perkelia ant mokytojų pečių. Mokytojai paprasčiausiai neturi laiko klasėje būti tėvais, nes jų darbas – *mokyti*. Jei tavo padėtis to-

kia pati, tau reikėtų paprašyti tėvų skirti tau daugiau laiko ir dėmesio. Jei jie vis tiek negalės tau duoti to, ko reikia, tai turėsi išmokti kur nors kitur.

Apskritai socialinių, politinių įgūdžių ir emocinio intelekto galima išmokti ne namie. Šiuo atveju svarbu nepatekti į padėtį, kai aklas veda aklą, kaip dažnai daugumai mūsų nutinka. Jei esame ne sykį nuvilti tėvų, bus sunku mokytis iš kitų suaugusiųjų. Atrodys daug saugiau susirasti kitų vaikų, iš kurių būtų galima mokytis. Daugeliu panašių atvejų nebūtinai išmoksime blogų dalykų, tik nesužinosime visko, ko reikia. Pavyzdžiui, mokėti įsijausti reiškia gebėti pasijusti kito kailyje. Jeigu draugas skęsta alkoholio ar narkotikų liūne, galite susitapatinti ir jausti tokią pat gėdą ir baimę dėl to, kas bus, kai kiti sužinos ir reikės ieškotis pagalbos. Šiuo atveju galite skatinti draugą patį pamėginti išbristi iš bėdos. Tuo pat metu įvairiose situacijose slėpsite draugo elgesį. Jei jūsų gebėjimas įsijausti būtų stipresnis, pagrįstas tiesiogine patirtimi, nes galbūt pats buvote susidūręs su tokia pat bėda, elgtumėtės kiek kitaip. Jūs nepaliktumėte draugo ir jį remtumėte, bet turbūt nedangstytumėte jo ir neskatintumėte, kad pats kapstytųsi, nes tikrai žinotumėte, jog tai menkai padeda.

Kad suaugę būtumėte socialiai ir politiškai išmaningesni, niekas kitas nepadės geriau kaip suaugusiųjų, kuriais pasitikite, pamokymai, parama ir vadovavimas. Jei namie tokių suaugusiųjų nėra, gali būti sunku juos rasti, bet verta bandyti, kol rasit. Užtikriname jus.

## TAPATUMAS AR SUMAIŠTIS DĖL TAPATUMO – NUO TRYLIKOS IKI DVIDEŠIMT PENKERIŲ AR DAUGIAU METŲ

Daug metų galvojome apie šį amžiaus tarpsnį. Eriksonas iš pradžių buvo nurodęs, kad šis laikotarpis turi tęstis nuo dvylikos iki aštuoniolikos metų. Mes apytiksliai apskaičiavome ir pailginome šį laikotarpį, nes jaunuoliai ilgiau mokosi ir ilgiau būna priklausomi nuo šeimos. Šiaip ar taip, jei vaikas išmoko pasitikėti, būti savarankiškas, iniciatyvus ir išmaningas, tai jis jau pasiruošęs atlikti „didžiąją užduotį" – aiškintis, kuo nori tapti.

Šio skyriaus pavadinime žodžiai „besąlygiškai paklusdamas" reiškia, kad kai esame maži ir mūsų išlikimas visiškai priklauso nuo

šeimos, mes tėvų žodžius linkę priimti beveik kaip šventus. Žemė apvali? Iš čia *neatrodo* apvali, bet gerai, sutinku. Judaizmas, katalikybė, budizmas, daoizmas arba protestantizmas yra vienintelė ir tikroji religija? Gerai. Sutinku. Dauguma žmonių negalima pasitikėti? Dauguma žmonių galima pasitikėti? Gerai. Respublikonai, demokratai arba nepriklausomieji yra demonai? Gerai. Atostogauti norime vykti prie vandenyno, į kalnus, dykumą, Europą, Meksiką arba į Kanadą? Puiku. Mūsų įsitikinimu, būti homoseksualiam yra nuodėmė? Mūsų įsitikinimu, homoseksualūs žmonės yra biologinis nukrypimas? Man vis tiek.

Pažintinės raidos teorijoje Jeanas Piaget atrado ir susistemino duomenis, kad įžengdami į paauglystę dauguma vaikų taip pat pradeda naujo mąstymo pakopą, vadinamą *formaliomis operacijomis* (*formal operations*). Tuo pat metu, kai pradedame suprasti, kuo tapsime suaugę, įgyjame naują mąstymo būdą, kuris nepaprastomis priemonėmis padeda ieškoti tapatumo. Formalios operacijos padeda daryti prielaidas, sistemiškai mąstyti, stipriau ir tiksliau pabrėžti esminius dalykus ir abstrakčiai mąstyti, užuot mąsčius labai konkrečiai. Visai suprantama, kad šiuo metu pradėsite klausti ir abejoti. Beje, gebėjimas klausti ir abejoti yra didžiausias mūsų įsivaizduojamas pagyrimas pasaulio kūrėjui. Labiau pasigilinus, žmonės yra tokie stebuklingi dėl gebėjimo mintimis peržengti savo fizines ribas ir poreikio žinoti bei suprasti.

Staiga tėvai atsisuka ir vietoj apsisnarglėjusio dvimečio, sakančio: „Ne, pasiimsiu pats“, išgirsta keturiolikmetį, abejojantį: „Tėti, man neatrodo, kad visi demokratai arba nepriklausomieji yra demonai“. Žinoma, ir į dvimečio, ir į šį naują valios ir savarankiškumo reiškimą galima reaguoti dvejopai. Galima apstulbti, nuliūsti ir nedelsiant imtis energingų veiksmų visiškai suvaldyti vaiko elgesį. Galima reaguoti ir kitaip – maloniai nustebti ir džiaugsmingai susijaudinti. Tada labai aiškiai, lėtai, švelniai ir apgalvotai stengtis nustatyti ribas – gerokai praplėsti erdvę, kad vaikas ar paauglys galėtų laisvai judėti, bet ne per daug, kad tiesiogine ar perkeltine prasme nepalįstų po automobiliu.

Ieškodamas tapatumo žmogus galiausiai turi atsakyti į klausimą: kas aš esu? Šis klausimas apima tai, kokie dalykai jums bus

įdomiausi mokykloje, kuo tikėsite, kaip galiausiai užsidirbsite pragyvenimui, kokį gyvenimo stilių pasirinksite, su kuo draugausite ir ką vertinsite. Tai tik ieškojimas ir nieko daugiau. Jūs nujausite, kur ieškoti, bet tikrai nežinosite. Šiuo atveju taip pat reiškia, kad, turėdami nuojautą, tiksliai nežinosite, ko ieškote. Kaip mus mokė Eriksonas, tapatumo krizės ištiktą žmogų gali apimti viena iš trijų pagrindinių būsenų:

1. *Moratoriumas* – tai ieškojimo laikotarpis. Vaikai turi klausinėti, abejoti ir išsimatuoti įvairius batus. Tai padės rimčiau žiūrėti į mokyklą ir atlikti darbus, lyg būtumėte praktikantai ir savanoriai. Naudinga vasaromis susirasti darbą ir įgyti įvairesnės gyvenimo patirties. Ypač gerai turėti tokius mokytojus, kuriems patinka mokyti, kurie pasunkina jūsų darbą ir žino, kad galite išmokti, nes tada tikrai išmoksite. Gerai turėti tėvus, kurie vertina pastangas ir nebijo, kad užaugsite ir būsite ne toks kaip jie.
2. *Išankstinis apsisprendimas* – štai su kuo susiduria tie, kurie neišgyvena ieškojimo laikotarpio. Dažnai atrodo, tarsi jie turėtų gerą, aiškią suaugusiojo pasaulėžiūrą, bet nepanašu, kad būtų kada stebėjęsi, abejoję ir išsimatavę skirtingus batus. Tokia tapatumo krizės išeitis paviršutiniškai žiūrint atrodo labai gera, ypač tiems tėvams ir vaikams, kurie bijo užaugti. Dažnai tėvai, mokytojai ir dvasininkai, matydami vaikus, įstrigusius šioje išankstinio apsisprendimo būsenoje, jaučia palengvėjimą, nes apimti tokios būsenos vaikai niekada niekuo nesuabejos. Jei geriau apie tai pagalvotumėte, atrodytų baugoka, kad, neturėdami užtektinai gyvenimo patirties, vaikai tariasi atradę tapatumą. Juk renkantis gyvenimo partnerį ar karjerą gerai būtų padraugauti su keletu partnerių ar išbandyti keletą skirtingų darbų.
3. *Sutrikimas* – jei neišgyvename ankstesnių būsenų, jei neturime paramos ir išteklių, reikalingų paauglystei įveikti, kyla neigiamų padarinių, kuriuos Eriksonas pavadino sutrikusiu arba išsklaidytu tapatumu. Šios būsenos apimtas paauglys arba suaugusysis gali būti panašus į ieškantįjį, bet iš tiesų jis nežino, ko griebtis. *Puldinėjančiam* nuo vieno darbo prie kito, nuo vienos specialybės koledže prie kitos, nuo vienos draugės prie kitos trūksta

moratoriumo būsenos savybių – *krypties ir pastangų*. Ši būsena slepia didelį susirūpinimą, kuris paralyžiuoja, o per moratoriumo būseną susirūpinimas suteikia energijos. Dėl savo tapatumo sutrikusiam žmogui reikia nekintančio, tvirto pasaulio su aiškiai nubrėžtomis ribomis, ir jam savo tapatumą gali padėti atrasti vienas iš tėvų, pagalbininkas ar psichoterapeutas – pastovus, tvirtas, griežtas ir patikimas žmogus.

## TURĖK SVAJONĘ

Martinas Lutheris Kingas jaunesnysis įamžino kvietimą turėti svajonę. Kaip citavome šio skyriaus pradžioje, Jeanas Piaget taip pat palaimino jaunystės idealizmą. Mūsų svajonės remiasi asmenine patirtimi, kuri yra vienintelė ir vertinga, kad ir ką kiti sakytų. Daug gydytojų užaugo su chroniškai sergančiais tėvais ir dar vaikystėje prisiekė padaryti ką nors, kad palengvintų kitų kančias. Po ankstyvųjų Steveno Spielbergo filmų „Poltergeistas" ir „E. T." visi šaukė, kad filmuose vaizduojamas pasiturinčių šeimų, gyvenančių užmiesčiuose, gyvenimo būdas yra lygiai toks pats, koks supo režisierių. Taigi jis užmiesčius parodė kaip vieną iš keliolikos mūsų visuomenės ir kultūros požymių. Dar asmeniškesnis buvo vaiduokliškas siaubas filme „Poltergeistas" – pavyzdžiui, už lango siūbuojanti medžio šaka galiausiai išdaužia stiklą ir mėgina pulti – būdamas vaikas jis kaip tik to bijojo ir jam vaidenosi košmarai. Psichologas pasakytų, kad režisierius įveikė šią baimę, įpindamas ją į savo filmus.

Spielbergui pradėjus kurti vėliau „Oskaru" apdovanotą nespalvotą „Šindlerio sąrašą", šedevrą apie genocidą, žmonės abejojo, ar režisierius įstengs filmą sėkmingai baigti. Paskui kaip įprasta buvo susimąstyta, kad jis, būdamas žydas, turbūt sprendžia savo paties sunkumus, kylančius pasaulyje, kur į žydus vis dar šnairuojama. Atidžiai ir nuodugniai patyrinėję jo filmus, atrastume nuostabų temų rutuliojimą ir didėjančią brandą, o tai yra ne kas kita, kaip tapatumo atradimo procesas, kurį režisierius rodo visam pasauliui. Jis visą laiką kūrė iš savo patirties, kol vieną dieną pabaigė „Šindlerio sąrašą". Galime tik spėlioti, ką visa tai jam reiškė – kaip tai jį transformavo, skverbėsi į jį ir gydė.

Antrame skyriuje minėjome psichologą Martiną Seligmaną ir jo darbą apie išmoktą bejėgiškumą. Dr. Seligmanas, buvęs Amerikos psichologų asociacijos prezidentas, turbūt yra vienas iš nuostabiausių šios šalies žmonių. Kai jam buvo trylika, jo keturiasdešimt devynerių metų tėvą ištiko trys insultai ir jis „visam laikui liko paralyžiuotas liūdesio malonėje ir, kad ir kaip keistai tai skambėtų, euforijoje. Jis buvo fiziškai ir emociškai bejėgis"*. Seligmanas toliau rašo: „Taip susipažinau su kančia, kurią sukelia bejėgiškumas. Visą laiką, iki pat mirties, matydamas tėvą tokios būsenos, po keleto metų pasirinkau profesiją. Jo beviltiškumas kurstė mano energiją"**. Seligmanas didžiąją gyvenimo dalį skyrė išmoktam bejėgiškumui ir išmoktam optimizmui tyrinėti. Kaip minėjome anksčiau, būtent jis pasakė, kad *laimės kūdikiams ne visada sekasi, jie tik nepasiduoda*.

Tapatumo ieškojimas panašus į drąsos ir tikėjimo kaupimą ruošiantis juodžiausią naktį šokti per įskilusį ledą, viliantis, kad gylis siekia tik tris, o ne tris tūkstančius pėdų. Ieškoti yra sunku, skausminga ir kartu džiaugsminga. Retkarčiais ieškojimas baugina tėvus, išgąsdins ir tave. Po keleto metų *nepaliaujamo ieškojimo* vieną dieną pabusi ir suprasi, kad esi *apglėbęs gyvenimą su viskuo, ko jis vertas* – ir visas jis tavo.

* Martin E. P. Seligman, *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*, New York: Alfred A. Knopf, 1991, 18.

** Ten pat.

# 10

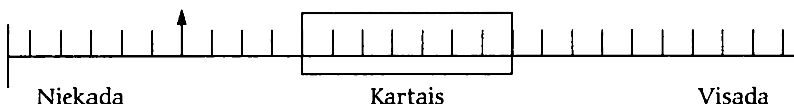
## IŠMOK NUSTATYTI KRAŠTUTINUMUS: TAI VISAPUSIŠKAS ĮGŪDIS

*Mūsų pojūčiai nesiekia jokio kraštutinumo...*
*per didelis nuotolis ar per didelis artumas trukdo matyti,*
*per ilga ar per trumpa kalba tampa miglota,*
*per daug tiesos mus apstulbina**.
Blaise Pascal, *Pensées* („Mintys"), 1670

* Vertė Anicetas Tamošaitis SJ.: Blaise Pascal, *Mintys*, Vilnius: Aidai, 1997, 30.

## Visapusiškas įgūdis

Įsivaizduokite matuoklį su rodykle, ne apvalų, o tiesų ir ilgą. Jis sužymėtas: viename gale parašyta „niekada", kitame – „visada". Vidurinėje dalyje, kuri užima beveik trečdalį prietaiso, parašyta „kartais". Rodyklė gali netrukdoma judėti pirmyn ir atgal nuo vieno krašto prie kito. Mūsų, besivystančių žmonių, užduotis yra stengtis kiek įmanoma plačiau išlaikyti rodyklę viduryje, nepamirštant, kad idealaus atvejo nebūna. Tikslas yra šią užduotį atlikti kaip įmanoma geriau, turint galvoje, nuo ko pradedame, ir neužmirštant, kad jei tai darytume idealiai, nebūtume žmonės.

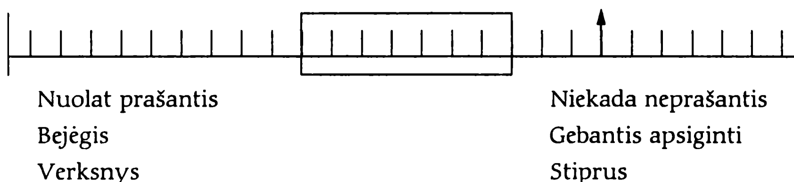



Beveik visi klientai, su kuriais kada nors teko dirbti, žino, kokiu svarbiu laikome įgūdį *nustatyti kraštutinumus*. Kad ir kas būtumėme – tėvai, norintys patarimo, kaip geriau auklėti vaikus, savo nelaimes besistengiantys įveikti žmonės, nemokantys susivaldyti areštuotieji, sveikstantys alkoholikai ir narkomanai, norintys geriau vadovauti darbuotojams įmonių vadovai, siekiantys išmokti veiksmingiau dirbti mokytojai ar psichologai, – visada grįžtame prie to, kaip svarbu nustatyti kraštutinumus. Atradome, kad kuo didesnė bėda kamuoja, tuo svarbiau tai padaryti.

Gebėjimą išvengti kraštutinumų mes vadiname *visapusišku įgūdžiu*, nes jis neabejotinai naudingas ir plačiai pritaikomas įvairaus amžiaus žmonėms visose kultūrose ir tikėjimuose. Yra keletas aplinkybių, kai gebėjimas nustatyti kraštutinumus ir vidurį beveik nereikalingas – kai iškyla gyvybės ar mirties klausimas. Turbūt pastebėjote, kad kituose šios knygos skyriuose jau minėjome kraštutinumus ir vidurį. Dabar norime tiesiogiai į tai atkreipti dėmesį.

ĮKASKITE Į ŽEMĘ MIETUS

Kai tik prireikia ką nors išspręsti ar kai mūsų klientai jaučiasi sutrikę, nežinodami, kas „gerai" ar kas „normalu", pirmiausia prašome (1) ant popieriaus lapo nubrėžti liniją ir ją suskirstyti dalimis.



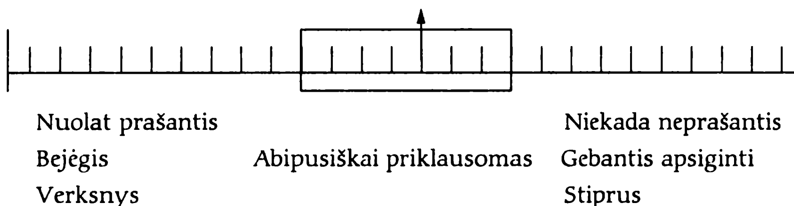
| | |
|---|---|
| Nuolat prašantis | Niekada neprašantis |
| Bejėgis | Gebantis apsiginti |
| Verksnys | Stiprus |

Tada paprašome (2) pateikti po kelis pavyzdžius, nes dažnai žmonės abstrakčiai supranta, bet jiems sunku išreikšti konkrečiais ir tikroviškais žodžiais. Kartais paklausiame: „Kaip sužinoti, kad žmogui nuolat ko nors reikia, kad jis bejėgis ir verksnys?" Galbūt atsakytumėte: „Pernai turėjau draugą, kuris pats nesugebėdavo nieko nuspręsti, o kai reikalai pakrypdavo ne taip, kaip norėdavo, imdavo dejuoti, vaitoti ir skųstis visiems, kurie tik jo klausydavosi. Jis prašydavo pagalbos dėl dalykų, kuriuos būdamas tokio amžiaus pats galėtų padaryti, pavyzdžiui: išrašyti čekį arba užpildyti prašymą. Su juo buvo tikras vargas".

Tada paklausiame: „O kaip atrodytų žmogus, kuriam nieko nereikia?" Vienas paauglys atsakė taip: „Mano dėdė toks. Jis ne tik neklausia kelio, bet ir neprašo pagalbos skaičiuodamas mokesčius, remontuodamas automobilį ar dirbdamas kompiuteriu. Vargšelis ištisus du savaitgalius prasėdėjo prie sugedusio kompiuterio. Pirmadienį po pietų, jam išėjus į darbą, neišsikentęs šešiolikmetis sūnus paskambino į „Compaq" ir iškvietė techninę tarnybą, o ši viską sutvarkė per trisdešimt penkias minutes! Koks laiko švaistymas". Tas pats paauglys pateikė kitą pavyzdį apibūdindamas savo motiną. Ji tokia moteris, kuri „visiems leidžia jai guostis ir prašyti patarimo – žmonės jai skambina ištisai: ir dieną, ir naktį, – bet ji dievagojasi neturinti nė vieno, ant kurio peties pati galėtų išsiverkti užgriuvus bėdoms. Iš tiesų tokių žmonių yra, tik ji vengia kitiems pasirodyti pažeidžiama".

UŽPILDYKITE VIDURĮ

Tada paprašome užpildyti vidurį. Klientas gali pasakyti: „Hm. Vidurį. Na, gal tai būtų žmogus, kuris yra atviras kitiems, na, žinote, kuris kartkartėmis leidžia sau būti pažeidžiamam, bet gali pasikliauti savimi ir būti nepriklausomas. Prireikus jis paprašytų pagalbos, nors neatrodytų bejėgis ir nepajėgus. Jis galėtų ir norėtų padėti kitiems, bet ne visada. Ne ištisomis dienomis ir naktimis. Jis turėtų nuosaikias ribas, kiek imti iš kitų ir kiek duoti. Pažiūrėkim. Na, kas dar? Jis mokėtų įsijausti į kito padėtį ir leistų kitiems tapti artimiems ir džiaugtis tuo. Jis turbūt atrodytų stiprus, bet kartu mielas ir atviras".




Kaip tik dabar mes brūkštelėsime žodžius „abipusiškai priklausomas" ir pasakysime savo klientui, kad, nustatydamas kraštutinumus ir rasdamas vidurį, jis puikiai atliko užduotį. Kai žmonės daug kartų atlieka šią užduotį, sako, kad ima po truputį keistis. Pavyzdžiui, kai draugas jus užgauna, galbūt jaučiatės įskaudintas, bet nedarote iš musės dramblio. Pavyzdžiui: „Kai Bobas pasakė, esą aš kvailys, kad draugauju su Kete, jaučiausi labai blogai. Man nepatiko jo žodžiai, bet, manau, vis tiek galime likti draugai. Aš pats labai džiaugiuosi, kad draugauju su Kete". Kai žmonės ima skirti kraštutinumus ir jų vidurį, jie į viską pradeda reaguoti išlaikydami pusiausvyrą. Gyvenimo sunkumai ima mažiau varginti, žmonės ima mažiau skaudinti save ir kitus.

Kai matysite tik juoda arba balta ar atitinkamais žodžiais įvardysite, kiekvienas įvykis atrodys kaip jaudinantis žinių laidos pasakojimas. Tai gali sukelti daug dramatiškumo ir perdėto susijaudinimo. Dažnai žmonės pasirinkdami kraštutinumus jaučiasi kupini

energijos. Žinoma, jei manysite, kad vidutiniam amerikiečiui trūksta proto suvokti gyvenimo subtilumą ir turiningumą, tai rinktis kraštutinumus būtų teisinga. Nors kai kuriems atrodo, kad į gyvenime nutinkančius dalykus reaguoti išlaikant pusiausvyrą ir atstumą yra nuobodu, iš tikrųjų tai net nepanašu į tiesą. Juk pagalvojus apie kraštutinius atsakymus į galvą iš karto ateina žodžiai „neapgalvotas", „šiurkštus", „nesubtilus", „karštakošis", „gėdingas", „nediplomatiškas", „netaktiškas", „blogų manierų", „nemeniškas" ir „nuobodus".

Tik įsivaizduokite, kiek reikia pastangų ir atkaklumo užtektinai išmanyti dailę, muziką, astrofiziką, kad iš tiesų mokėtum suprasti paveikslą, simfoniją ar visatos įvykį prieš milijonus šviesmečių. Galite visai pagrįstai ginčytis, kad norint tai suprasti visai nereikia išsilavinimo. Būtent todėl tame sakinyje mes pridėjome žodžius „iš tiesų". Prisiminkite, kad išsilavinimas – toks pat jausmų lavinimas, pavyzdžiui, mokantis atskirti ir įvertinti skirtingų kavos rūšių skonį arba skirtingų atogrąžų gėlių kvapą.Viena yra prie „McDonald's" langelio nusipirkti dvi valandas išgulėjusį sudžiūvusį mėsainį ir lekiant greitkeliu jį suryti ir visai kas kita atsisėsti gatvės kavinėje Paryžiuje ir iš lėto mėgautis rūpestingai paruoštais ir meniškai patiektais pietumis, kai vakarą užpildo mielas pokalbis ir gera draugija. Jei nors truputėlį mokate valdyti savo susierzinimą, dauguma paryžiečių jums pasakytų, kad ne visi amerikiečiai bjaurūs.

## ĮVAIROVĖ – GYVENIMO PRIESKONIS

Kadangi svarbu mokėti atskirti kraštutinumų ribas ir rasti vidurį, pateiksime dar keletą pavyzdžių. Patariame to pasimokyti ir paieškoti savų pavyzdžių. Kuo dažniau šią taisyklę taikysite, tuo geriau. O dėl šio įgūdžio, įvairovė – tikrai gyvenimo prieskonis.

### *Viską leidžiantis ir palaidas ar griežtas auklėjimas*

Gal nustebsite sužinoję, jog dauguma mūsų pažįstamų paauglių, kad ir kaip nebūtų linkę prisipažinti, norėtų turėti tėvus, kurie moka būti tėvais. Suaugusiesiems, auklėtiems be jokių pareigų, taisyklių ir su jais siejamų lūkesčių, labai sunku rasti vietą pasaulyje. Viskas

jiems atrodo neteisinga ir per sunku, o tai reiškia, kad jie ypač suluošinti. Paaugliai, kuriems tėvai leidžia daryti viską, ko tik užsinori, sako, kad tai panašu į užmaskuotą nesirūpinimą, ir mes su tuo sutinkame.

Kita vertus, suaugusieji, auklėti griežtų ir nelanksčių tėvų, yra labai reiklūs sau ir kitiems ir jiems dažniausiai sunku suprasti, kuo iš tiesų nori tapti „užaugę". Jiems taip pat sunku pasiekti gyvenime sėkmę ir džiaugsmą. Paaugliams reikia ne tik keleto pastovių taisyklių ir atsakomybės, bet ir daug erdvės gyvenimo galimybėms ištirti ir nustatyti.

*Tyliai pykti, raukytis, būti pasyviai agresyviam, nekalbėti ar atvirai šėlti, smurtauti ir daužyti*

Apie tai jau esame rašę skyriuje apie jausmus, bet verta dar sykį priminti. Pyktis yra normalus, geras jausmas, kai apsaugo mus ir leidžia iš esmės ką nors keisti. Jis paprastai naudingas, kai yra aiškus, atviras ir atitinka padėtį bei *yra valdomas* (nesvarbu, garsus ar tylus). Nevaldomas pyktis (nesvarbu, garsus ar tylus) griauna. Kai patempiate lūpą, nekreipiate dėmesio, nekalbate su kuo nors ištisas dienas, stengdamiesi tą žmogų nubausti, vartote akis ir rodote grimasas – visa tai pykčio, pasibjaurėjimo ar paniekos formos, kurios labai griauna.

Kartais juokinga ir pikta girdėti tėvus pasakojant, kaip jų paaugliai varto akis ir dūsauja. Svarbu, kad žinotumėte, jog kol užaugsite, jums reikės išmokti pykti sveikai, nesvarbu, jūsų tėvai šėlsta pasyviai ar aktyviai ir ar moka sveikai reikšti pyktį. Antraip padariniai gali būti per dideli.

*Religinis ar dvasinis mokymas: laisvas, nesamas ar griežtas ir nepajudinamas*

Religinės ar dvasinės organizacijos turėtų padėti išreikšti dvasinius įsitikinimus bendruomenėje, kuri suartintų jus su kitais ir išlaikytų drauge. Religija turėtų padėti pakilti virš žmogaus ribotumo. Ji turėtų padėti išryškėti tam, ką turite geriausia. Dauguma žmonių jaučiasi priblokšti, jie bjaurisi, kad religijos sukelia tiek neapykantos ir smurto, ir tiesa jų pusėje. Pavyzdžiui, nemažai mūsų pažįs-

tamų, save laikančių katalikais, gėdijasi dėl dalykų, kuriuos žmonės daro prisidengdami Jėzaus vardu. Jėzus mokė pakantumo, atlaidumo ir supratimo, kad pagalba ir meilė vienas kitam yra svarbiau už smulkmeniškas taisykles. Jei jis būtų gyvenęs šiais laikais, turbūt būtų buvęs nukryžiuotas dar greičiau.

Kad ir kokią religiją jūsų šeimos nariai išpažintų – žydų, katalikų, musulmonų, hinduistų, budistų, būtų svyruojantys, ateistai ar tikėtų kokį nors visas religijas vienijantį naujųjų laikų mišinį, – iš savo patirties įsitikinome, kad žmonėms reikia atrasti tikėjimo pusiausvyrą. Ypač svarbu, kaip jie išreiškia tikėjimą ir kaip jį perduoda vaikams. Kartkartėmis vien tam, kad išliktumėte budrūs, verta užduoti sau tokį klausimą: „Kaip Dievas, kurį aš tikiu, teistų du tokius žmones: tą, kuris visą gyvenimą stengėsi išsiaiškinti, bet niekada nebuvo įsitikinęs Dievo buvimu, nors kitus mylėjo, gerbė, buvo jiems geras ir teisingas, ir tą, kuris išpažino religiją, aktyviai dalyvavo religiniuose renginiuose, bet su kitais elgėsi negarbingai, žiauriai ir beveik jų neužjautė?"

*Per daug padėti kitiems ar rūpintis tik savimi*

Rasti vidurį – viena iš didžiausių ir labiausiai apdovanojamų gyvenimo užduočių. Jei padėsite visiems, išskyrus save, greitai pasijusite išsunktas. Galiausiai niekam, įskaitant save, niekuo negalėsite padėti. Jei liksite per toli kitoje pusėje, tapsite savimi besigėrinčiu, tuščiu ir labai vienišu žmogumi, net jei įstengsite apsupti save tokiais žmonėmis, kurie gėrėsis jūsų vidinį pasaulį dengiančiu kiautu. Paprastas tokio kraštutinumo pavyzdys yra žmogus, kuris nieko sau neperka, ir žmogus, kuris perka tik sau.

Žmonės, kuriems pavyksta likti viduryje, dažniausiai yra užjaučiantys, bet ne sentimentalūs. Jie yra patyrę daug gyvenimo sunkumų ir nuolankiai bei garbingai juos ištvėrę. Jie nelinkę elgtis su kitais kaip su kūdikiais ir jiems nepatinka būti nemaloniems ar žiauriems. Jei neblaivus išvažiuotumėte iš tokio žmogaus namų, jis paskambintų policijai ir melstųsi, kad jus suimtų, kol dar pats neužsimušėte ar neužmušėte ko nors kito. Tokie žmonės visa širdimi palaikys jus, kai jausite pyktį ir gėdą, ir jei reikės, padės ištverti krizę. Tokiu tikrovės jutimo ir užuojautos deriniu geriausiai išreiš-

kiama tikra meilė, kokią tik įmanoma įsivaizduoti. Mes manome, kad būtent ji leidžia visoms pasaulio motinoms teresėms ir toms, kurios gyvena greta jūsų, daryti tai, ką jos daro.

*Mažai ar per daug rizikuoti*

Dauguma dalykų, kuriuos gyvenime laikome savaime suprantamais, buvo suprasti ar pasiekti per didelę riziką. Prieš tūkstančius metų žmogus įlipo į kažkokią transporto priemonę ir pradėjo kelionę po plačiąsias jūras. Jis galbūt numirė mėgindamas tai atlikti, bet pirmasis mėginimas paskatino kitus ir galiausiai... na, visa kita yra tikra istorija. Kai filosofai ir mokslininkai pirmą sykį užsiminė, kad visa ko centras yra *Saulė*, o ne Žemė, jų amžininkus ir Bažnyčios vadovus šis teiginys taip pritrenkė, kad išjudino pagrindą po kojomis, o šią teoriją rėmusieji buvo ištremti iš visuomenės ar net nuteisti myriop.

Pokyčiai yra viena iš keleto visatos konstantų, bet tai vienas iš labiausiai bauginančių dalykų. Kai raidos psichologas Jeanas Piaget apibrėžė intelektą kaip organizmo gebėjimą prisitaikyti prie aplinkos, jis sakė, kad pokyčiai yra konstanta ir kad mūsų, protingų būtybių, uždavinys yra prisitaikyti prie šių pokyčių. Oras Kalifornijoje toks nekintamai švelnus, kad net pamirštame apie kartais čia pasitaikančius potvynius, pasėlius sunaikinančius nenuspėjamus šalčius ir, suprantama, žemės drebėjimus. Vos tik pagalvojame, kad viskas mūsų rankose, gyvenimas iškrečia pokštą. Gyvenimas visada įdomus todėl, kad neteikia to, ką galėtų teikti, arba todėl, ką šiuo metu teikia.

Jei nebūtume rizikavę, vis dar mirtume nuo juodosios mirties. Vis dar laikytume save visatos centru, užuot žinoję, kad gyvename mažytėje planetoje, radusioje sau vietą Paukščių Tako pakraštyje, paprastoje galaktikoje tarp milijonų, išsibarsčiusių po visatos pakraščius. Žmonės, kurie vis dar bijo rizikos ir tiesos, net nenori tuo patikėti. O be reikalo, nes dėl viso to galime pajusti nusižeminimą – o tai didžiausio dvasingumo pamatas.

Žinoti, kada rizikuoti, yra taip pat svarbu, kaip ir žinoti, kada geriau nerizikuoti. Paaugliai garsėja polinkiu rizikuoti. Jei tai laikysime faktu, tada reikės paklausti: „Ar stengsitės kartkartėmis

smarkiai surizikuoti? Jei bandysite, tai ar rasite žmonių, tikėkimės – tėvus, o jei ne juos, tai gal ką nors kitą, o jei nieko kito, tai tik patį gyvenimą, kuris sustabdytų jus, kad nenuklystumėte per toli?" Jei taip rizikuosite tik sulaukę trisdešimties, tai neabejotinai būsite sveiki, laimingi ir gal net pasiturintys tiek, kiek jums reikšminga. Atminkite, kad niekada nerizikuoti gali būti taip pat rimta, kaip ir rizikuoti per dažnai ar per drąsiai. Nerizikuoti reiškia negyventi. Galite per nelaimingą atsitikimą mirti savo pačių namuose, nors nė kojos iš jų nekeliate bijodami nelaimingo atsitikimo.

*Nenumaldomai valyti ir tvarkyti ar būti baisiu nevala*
Ar visų paauglių kambarius galima pavadinti stichinės nelaimės vieta? Ne visų. Ar visus juos pasmerktų Sveikatos taryba? Kai kuriuos. Ar prieš įeidami į paauglio kambarį turite užsidėti dujokaukes? Ne visada. Ar kai kurie paaugliai nenumaldomai švarinasi ir tvarkosi? Taip. Ar gali ištikti didelės bėdos, jei būsi baisus nevala? Žinoma, gali. Jei dėl tavo nevalyvumo kambarys *visada* atrodo kaip stichinės nelaimės zona, gali būti sunku rasti savo namų darbus, ką ir kalbėti apie jų atlikimą. Gali vilkėti tokiais purvinais drabužiais, kad žmonės ne tik nenorės šalia tavęs būti, bet gali kilti rimtų higienos problemų. Taip pat turėtum pagalvoti, kad palikęs tėvų namus su kuo nors gyvensi. Iš to gali kilti didelė įtampa.

Buvimas be galo be krašto tvarkingu žmogumi arba švaruoliu turi pranašumų, bet taip pat ir trūkumų. Tiems, kurie iš tiesų neįstengia susivaldyti, gali būti diagnozuotas jausmų sutrikimas: toks žmogus matydamas netvarką jaučia didelį susirūpinimą arba perdėtai bijo purvo ir bakterijų. Jei jums dar nėra taip blogai, kad būtų galima diagnozuoti įkyriųjų priklausomybių sutrikimą (*obsessive-compulsive disorder*, OCD), galite turėti užtektinai bėdų, gadinančių gyvenimą jums ir aplinkiniams. Prisiminkite, kad turite iš visų jėgų stengtis rodyklę išlaikyti prietaiso centre. Tvarka ir švara yra geras ir būtinas dalykas, jei tik to siekdami nesunaudosite per daug savo laiko ir energijos, kad dienos pabaigoje iš jūsų jau nieko nebeliks. Kartais daug svarbiau pirmumą teikti kitiems dalykams nei švarai ir tvarkai, jei tik tai nesukelia dvasinio ar fizinio pavojaus sveikatai.

*Tik darbas be jokių malonumų ar visiškas nesugebėjimas skirti jėgų darbui*

Amerikiečiai yra vieni iš sunkiausiai dirbančių Žemės gyventojų. Dėl tokio didelio darbo krūvio juos kamuoja nemažai sunkumų. Amerikiečių vaikai taip pat skaudžiai kenčia dėl to, kad tėvai labai daug dirba, arba kai kuriais atvejais dėl to, kiek valandų *jie* patys dirba prieš pamokas ir po pamokų. Kai kuriose šeimose, kur darbas pervertinamas, beveik visi pluša nuo aušros iki vėlyvos nakties. Kai kurie tokius vadina ne žmonėmis, o dirbančiomis būtybėmis. Tačiau kad ir kaip juos vadintume, kad ir kokia būtų tokio persidirbimo priežastis, daugumai tai kainuoja nemažai jėgų.

Šeštame skyriuje minėjome, kad amerikiečių šeimose juntamas didelis atitrūkimas, o Litltono tragedija – tik vienas tragiškas pavyzdys. Kaip visa tai galėjo vykti tėvų panosėj ir kaip *niekas* to nepastebėjo ir nieko nepaklausė? Mūsų atsakymas buvo ir tebėra – to nebūtų atsitikę šeimose, kurių nariai jaučiasi emociškai susiję. Dylanas Kleboldas važinėjo BMW ir gyveno ištaigingame name, taigi viskas turėjo būti gerai, ar ne? Kaip mes jau du dešimtmečius kartojame: *„Turtingas nebūtinai yra laimingas"*. Buvo surastos vaizdajuostės, kurias Kleboldas ir Harrisas įrašė prieš mirtį. Pateikiame (mūsų išskirta kitu šriftu) 1999 metų gruodžio 13 dienos *ABCNews.com* reportažo ištrauką:

> *Vienoje vaizdajuostėje berniukai numato, kokios mintys suksis jų* tėvų *galvose. „Jei tik būtume juos nutvėrę anksčiau ar radę šią vaizdajuostę", – taip Kleboldas įsivaizdavo sakančius savo tėvus. „Jei tik būtume apieškoję jų kambarį, – pridūrė Harrisas. – Jei tik būtume visko išklausinėję". Abu berniukai taip pat kalbėjo, kaip lengva buvo nepastebėtiems parengti puolimą. Kleboldas prisiminė,* kaip kartą motina pamatė iš jo sportinio krepšio kyšančią ginklo rankeną ir pamanė, kad tai dujų pistoletas. *Dažnai cituojami Harriso žodžiai, kad vieną dieną jų planas vos neiškilo viešumon, kai* ginklų parduotuvės darbuotojas paskambino į jo namus ir telefono ragelį pakėlusiam tėvui pasakė: „Jau atvežė užsakytas apkabas". Tačiau, kaip teigia *Time*, tėvas atsakė neužsakęs jokių

šovinių apkabų ir net nepaklausė, gal pardavėjas supainiojo telefono numerį*.

Mes būtume paklausę ginklų parduotuvės darbuotojo, kam skirtos šovinių apkabos, kas jas užsakė ir kodėl. Tada būtume pasikalbėję su vaikais ir prisikasę iki pačios esmės, kad ir ką jie būtų sumanę. Žiniasklaidos atstovai, kurie atrodo tokie protingi ir gerai išsilavinę, nutikus panašiems dalykams turi keistą įprotį apsimesti kvaili. Kai kurie tvirtino, kad šių vaikų šeimos „buvo normalios". *Tai* neįmanoma, jei anksčiau minėti Kleboldo ir Harriso žodžiai atitinka tiesą. Jei taip, jie rodo visišką nesirūpinimą vaikais.

Atitrūkimas nuo šeimos dėl persidirbimo ar kitokių priežasčių kaip ir *nerimtas požiūris į darbą* gali sukelti gyvybei pavojingų padarinių. Nors turtas neužtikrina sveikatos, turint užtektinai pinigų būtiniausiems dalykams ir šiek tiek santaupų nenumatytiems gyvenimo atvejams savaime jaučiamas didelis palengvėjimas. Išmokę džiaugtis darbu ir galiausiai prisiimti atsakomybę už fizinius poreikius, vaikai įgyja tokių įgūdžių, kurie bus jiems reikalingi visą gyvenimą. Vaikai, iš kurių nereikalaujama atlikti namų ruošos darbus ar atsakomybės, ruošiami dideliems gyvenimo nusivylimams, vargui ir paralyžiui. Tik keletas dalykų atrodo labiau apgailėtini ir gėdingi nei suaugęs žmogus, kuris vidumi tebėra kūdikis, neįstengiantis dirbti, tesėti, ką prižadėjęs, ar pasirūpinti savimi.

### *Nuolat verkti ar niekada neverkti*

Beveik viską pasakėme skyriuje apie jausmus, bet norime paminėti dar sykį, nes daugelį tai vis dar trikdo. Kai liejame liūdesio ašaras, o ne plauname iš akių dulkes, mūsų smegenyse vyksta cheminė reakcija ir pasikeičia kraujo sudėtis. Tai anksčiau buvusiame Sent Polio Ramsey medicinos centre įrodė dr. Robertas Frey'us**. Kai verkiame, iš tiesų sveikstame. Kai kurie dalykai yra gydomi ir taisomi. Jei žmogus niekada arba beveik niekada nelieja ašarų – tai

* Iš *ABCNews.com* 1999 m. gruodžio 13 d. reportažo.

** Robert Frey, asmeninis bendravimas, 1987.

emocinio šiurkštumo ženklas, o bet koks šiurkštumas yra nesveikas. Žmonės pajėgūs verkti dėl tam tikrų priežasčių. Liūdesys yra „gydantis jausmas".

Jei esate toks liūdnas ir perdėtai jautrus, kad nesiliaujate raudojęs arba pravirkstate dėl menkniekio, tai reiškia, kad kai kas ne taip. Gyvenime yra daug progų liūdėti, todėl mes ir galime verkti, bet begalinis liūdesys gali rodyti, kad daug kas negerai. Galite patirti vieną tragediją po kitos. Tie dalykai, kuriuos kiti vadina sunkumais ir jėgų išbandymu, jums gali atrodyti tragedija. Gali būti išsiderinusi jūsų smegenų chemija, o taip gali nutikti sergant klinikine depresija. Iš tiesų galite jaustis kaltas ar piktas ir nemokėti šių jausmų valdyti. Jūs galite būti įpainiotas į kitų reikalus ir įsijausti į kito šeimos nario jausmus, pavyzdžiui, motinos ar tėvo. Galų gale jūs galbūt neišmokote valdyti jausmų, todėl jie dažniausiai nesutramdomi liejasi per kraštus.

### *Visada gyventi pagal taisykles ar beveik niekada nepaisyti taisyklių*

Paaugliai garsėja taisyklių laužymu ir ribų išbandymu. Iki tam tikros ribos tai yra gerai. Kaip jau pastebėjote, norint tapti savarankiškam ir galiausiai nepriklausomam nuo šeimos, reikia šiek tiek maištauti. Tačiau tyrimai rodo, kad paaugliai, kurie turėjo bėdų, susijusių su priklausomybe nuo alkoholio ar narkotikų, su pamokų nelankymu ar įstatymų pažeidimais, ir suaugę sunkiau įsitvirtina gyvenime – dažniau išsituokia, linksta į alkoholizmą, netenka darbo, dažniau pažeidžia įstatymus ir taip toliau. Iš to galime daryti išvadą, kad yra nematoma riba, kurios geriau neperžengti. Galų gale jūsų pasirinkimas, ar eiti per šią ribą, priklausys nuo to, ką šeimoje išmokote apie savigarbą ir kitų gerbimą ir kiek jaučiatės šeimos remiami.

Ši skalė labai panaši į rizikos skalę. Jei nė vienas nelaužytume taisyklių, tai vis dar gyventume viduramžiais ar dar blogiau; bet jei visi nė kiek nesilaikytų taisyklių, būtų baisiau nei „Musių valdove". Mūsų šalies valdymo forma išsitenka tarp šių dviejų kraštutinumų. JAV Konstitucija buvo sukurta aiškiai įsisąmoninus du dalykus: kad žmonės klysta ir kad laikai keičiasi – todėl ji buvo

parašyta taip, kad būtų galima papildyti. Geras pavyzdys yra alkoholio draudimas. Šį įstatymą patvirtinę amerikiečiai suprato, kad visuomeninis eksperimentas nepavyko, ir balsavo prieš jį.

Geriems sveiko proto žmonėms kartais netgi būtina laužyti taisykles, užuot laukus Konstitucijos pakeitimo. Jei reikalas labai svarbus, galite tiesiog pažeisti įstatymą dėl savo moralinių įsitikinimų, taip, beje, nutinka daug rečiau, nei norėtųsi tikėti. Lawrence'as Kohlbergas iš Harvardo tyrė septintojo dešimtmečio žodžio laisvės judėjimo ir Vietnamo karo protestų pagrindinių veikėjų moralines elgesio priežastis ir nustatė, kad nors jų išorinis elgesys dažnai sutapdavo, buvo galima išskirti dvi grupes. Vieni (1) veikė skatinami aukštų moralinių siekių ir dėl to gerbė pačią įstatymų kūrimo sistemą, nors prieš ją protestavo. Jie dažnai nuolankiai priimdavo bausmes, skirtas už taisyklių laužymą. Kiti (2) protestavo iš keršto, stengdamiesi per visuomenę ir visuomenines institucijas išlieti tėvams jaučiamą pyktį, jie gėrėjosi savimi, buvo savanaudžiai, trokštantys žiniasklaidos dėmesio ir nelinko prisiimti atsakomybės už savo veiksmų padarinius. Šiai grupei Kohlbergas priskyrė patį žemiausią moralinės argumentacijos lygmenį.

Tie, kurie visada stengiasi laikytis taisyklių, pakliūva į kitokius spąstus. Prieš daug metų tokį žmogų gal būtų pavadinę „geručiu", bet kad ir kaip tokius žmones vadintume, besąlygiškas paklusimas taisyklėms gali labai apsunkinti gyvenimą. Kraštutinumo pavyzdys yra įvykiai nacistinėje Vokietijoje. Stengdamasis suprasti, kaip apskritai galėjo įvykti toks dalykas kaip genocidas, Stanley Milgramas po Antrojo pasaulinio karo atliko daug eksperimentų, kurie sukrėtė psichologų bendriją. Jis nustatė, kad dauguma jo ištirtų aukštųjų mokyklų studentų, kad ir kokie jie būtų nepriklausomi, apsišvietę, maištingi ar humaniški, suvokdami, ką daro, kitame kambaryje sėdinčius kolegas kankino be galo skausmingu elektros šoku, nes „eksperimentuotojas, koledžo profesorius ir psichologas, liepė jiems tai daryti ir universitetas buvo tokią užduotį patvirtinęs"*.

* Stanley Milgram, „Behavioral Study of Obedience", *Journal of Personality and Social Psychology* 67 (1963): 371–378.

Milgramas tyrinėjo paklusnumą vyresnybei. Buvo sunku suvokti faktą, kad protingi, pasiturintys amerikiečiai kaip ir visi kiti linkę pasiduoti vadovų spaudimui. Tuo buvo taip sunku patikėti, kad tyrimą nepaliaujamai kartojo su kitais žmonėmis, bet rezultatai visada buvo tokie patys. Tiriamieji sėdėdavo ir spausdavo mygtukus, žinodami, kad kitus žmones kankina elektros šoku (iš tiesų kitame kambaryje rėkdavo aktoriai), nes autoritetingas asmuo ragindavo tęsti. Jei dabar visa tai skaitydami sakote sau: „Aš niekada taip žiauriai ir kvailai nesielgčiau", pagalvokite apie tai geriau. Užtikriname jus, kad *susiklosčius atitinkamoms aplinkybėms* dauguma žmonių padaro tokių dalykų, kuriais vėliau patys baisisi.

*Niekada nesvajoti ar svajoti nuolat*

Štai ir vėl. Jei žmonės nesvajotų, mes vis dar būtume istorijos pradžioje. Kai sėdėdami žvelgiate pro langą ir negirdite nė vieno jums sakomo žodžio, jūsų pasąmonė dirba viršvalandžius. Tai lyg ir žaidimas, kaip įvardija Piaget, kai jūsų protas kuria vaizdus, fantazijas ir scenarijus. Būdami taip atsiriboję žmonės išsprendžia daug sunkumų, todėl gali būti tikras trūkumas niekada neskirti laiko svajonėms.

Svajojant taip pat galima išvengti skausmingų jausmų ar būsenos. Vaikai, gyvenantys labai konfliktiškose šeimose, kur girtaujama ar fiziškai ir lytiškai smurtaujama, linkę dažniau atitrūkti nuo tikrovės, o svajonės yra vienas iš būdų tai padaryti. Per daug metų į mus kreipėsi nemažai žmonių, ieškodami pagalbos po antros ar trečios avarijos, kurią sukėlė, nes vairuodami užsimiršo. (Vairuodami mes visi kartkartėmis svajojame, tačiau tai nereiškia, kad per daug atsiribojame.)

*Nesuvaldomai taupyti ar nesuvaldomai išlaidauti*

Svarbiausias žodis yra „nesuvaldomai". Dauguma amerikiečių per mažai taupo, o išlaidauti gana populiaru. Pinigų ar kitų išteklių taupymas yra apgalvoto ir suplanuoto gyvenimo dalis. Kartais naudinga kaupti energiją, pinigus, laiką ir visokias kitokias atsargas. Taupyti kaip Skrudžas iš Dickenso *A Christmas Carol* („Kalėdų giesmės") reiškia atsiskirti nuo gyvenimo, gerai, kad bent aplankiusios

dvasios jį galėjo išgelbėti. Tokį centų skaičiavimą dažniausiai lemia perdėta mūsų nevaldomų dalykų baimė, vienas iš kurių yra pats gyvenimas. Kitaip tariant, toks elgesys dažnai atspindi paprasčiausią tikėjimo, vilties ir pasitikėjimo stoką.

Panašiai nesuvaldomas išlaidavimas, daugeliu atvejų vadinamas priklausomybe, gali sužlugdyti šeimą ir ne tik dėl daugkarčių bankrotų. Kai žmonės per daug sužaloti, – mes visi esame šiek tiek pažeisti, – jiems, anot Roberto Bly, atsiranda „tuštuma sieloje“. Priklausomybė – tai vienas iš būdų tą tuštumą kaip nors užpildyti. Vieni laikinai prageria savo vienišumą, sielos tuštumą ar baimę. Kiti tuos skausmingus jausmus numaldo valgydami. Treti išlaidauja iki užsimiršimo. Kiekviena priklausomybė, paprastai prasidėjusi kaip geras ir smagus dalykas, neilgai trukus veda į pražūtį.

Pastumti rodyklę į vidurį reiškia apgalvoti savo veiksmus, bet nebūti šykščiam. Kartais tenka paaukoti saugumą dėl naudos ateityje (pavyzdžiui, rizikuoti apskaičiuojant). Energijos irgi nereikia taupyti; juk kokia iš jos nauda, jei ji visai nenaudojama? Energiją reikia taupyti ir naudoti subalansuotai, protingai.

*Būti auka ar skriaudiku*

Kai kiti mus nuolat skaudina, neišsigydysime, jei pradėsime skaudinti kitus, nors dauguma mūsų taip elgiasi. Prietaiso rodyklė netrukdoma svyra nuo vieno galo prie kito: kai ant tėvo šaukia viršininkas, tėvas šaukia ant motinos, motina šaukia ant tavęs, o tu šauki ant šuns. Leisti kitiems nuolat mus skaudinti yra sudedamoji dalis sindromo, kurį Freudas pavadino neuroze. Vėliau neurozė tapo žinoma kaip abipusė priklausomybė. Jei dažnai skaudinate kitus, tai esate įžeidėjas, nusikaltėlis ar skriaudikas.

Vaistas nuo šių abiejų kraštutinumų, kaip jau minėjome anksčiau, gali būti stiprybė, kuri apibūdinama kaip gailestingumas, orumas, pagarba ir pripažinimas gelmės, kurią galima pasiekti tik patyrus ir pripažinus netekties skausmą.

## PABAIGOJE

Šį skyrių norėtume baigti citata, kurią vartojome dviejose ankstesnėse knygose, nes ji puikiai perteikia, kokie paprasti ir kartu sudėtingi yra žmonės ir kaip svarbu gyvenime peržengti priešybių ribas. Citata paimta iš mūsų mėgstamiausios vidurinėje mokykloje skaitytos Johno Steinbecko knygos *Cannery Row* („Konservų eilė"):

> *Jo gyventojai, kaip kažkas pasakė, yra prostitutės, sąvadautojai, lošėjai ir kalės vaikai, ir taip kalbėjo apie juos visus. Bet jei žmogus žvilgtelėtų pro kitą rakto skylutę, pamanytų, kad ten gyvena tik šventieji, angelai ir kankiniai**.

* John Steinbeck, *Cannery Row*, New York: Viking Press, 1945.

# 11

## LABRADORĖ IR KOKAPU

*Per atkaklumą sraigė pasiekė laivą.*

C. H. Spurgeon, *Salt Cellars* („Druskos rūsiai“), 1889

Tęsiame pasakojimą. Kitą rytą pabudusi Abė atsargiai pakėlė Semą. Jai seko jėgos, bet nenorėjo suklysti, kai jie buvo taip arti tikslo. Po kelių valandų keliautojai pasiekė miško laukymę, tik šį kartą joje išvydo automobilius. Paėjėję keliu jie pamatė pastatus. Artinantis prie vieno namo, išėjo moteris. Atrodė, kad juda link jų, todėl Abė greitai apsisuko ir pasislėpė už medžių. Ji paguldė Semą ir abu iš už medžių stebėjo, ką daro moteris. Ji kažką dėjo į indą ir švilpė. Staiga didelis vokiečių aviganis pasirodė iš už kito pastato, pripuolė prie indo ir ėmė ėsti. Moteris meiliai patapšnojo jam per galvą, o šuo pavizgino uodegą.

– Semai, man neatrodo labai grėsmingai.

– Taip, man regis, laikas susirasti pastogę.

Iš tiesų viskas buvo paprasta. Jie giliai įkvėpė, išlindo iš už medžio ir patraukė link moters ir šuns. Semas šlubčiojo, bet šį kelio galą norėjo nueiti pats. Šuo nurijo paskutinį kąsnį, pakėlė akis nuo dubens ir pamatęs juos artinantis pavizgino uodegą. Moteris pažvelgė į Semą ir Abę – vienas šlubas, abu apspurę, sušalę, išvargę ir alkani – ji vos neapsiverkė. Šunys jautė nuo moters sklindančią šilumą ir užuojautą. Jie lengviau atsikvėpė.

Moteris artinosi prie šunų atsargiai, baimindamasi, kad jie gali būti pikti, o šie vizgino uodegas, kaip tik sugebėjo. Moteris priklaupė ir paglostė Abei galvą. Tada pažvelgė į Semą ir tarė:

– O tu, vargšeli. Aš tau padėsiu.

Taip pasakiusi ji paėmė Semą ant rankų ir apčiupinėjo jo priekines kojas. Semas viauktelėjo iš skausmo.

– Tave reikia tučtuojau vežti pas veterinarą. Kojas turi peršviesti, – pasakė ji rimtai. – Bet pirmiausia turbūt abu norit ėsti ir lakti.

Taip tarusi ji nusivedė šunis į namus, pripylė dubenėlius vandens ir padėjo juos ant grindų. Semas ir Abė ilgai ilgai lakė. Paskui moteris padėjo dar du dubenėlius su trinta mėsa. Šunys maistą akimirksniu sudorojo.

Tačiau išsekimas darė savo. Abė nutipeno į kambario kampą, susirietė į kamuoliuką ant saulės įkaitinto kilimėlio ir užsnūdo. Semas nušlubčiojęs susiraitė šalia jos, galvą padėjo taip, kad remtųsi į Abės letenas, ir taip pat užsnūdo.

– Na, – tarė moteris vokiečių aviganiui, kuris susiradęs vietelę

šalia šeimininkės kantriai stebėjo, kas čia dedasi, – atrodo, veterinaras palauks. Šiedu, matyt, turėtų ką papasakoti.

Vokiečių aviganis meiliai pažvelgė moteriai į akis ir pavizgino uodegą. Ši geraširdiškai nusišypsojo, vėl paglostė jam galvą ir pasakė:

– Tu toks geras šuo.

Semas ir Abė miegojo kone visą dieną. Apie ketvirtą valandą po pietų jie jau buvo išsibudinę ir moteris galėjo įsikelti juos į automobilį ir nuvežti pas gydytoją, iki kurio kabineto tebuvo penkios minutės kelio. Veterinaras nustatė, kad Semo ir Abės vidaus organai visiškai sveiki. Jis stebėjosi, nes per visus darbo metus nebuvo girdėjęs tokios stiprios širdies ir plaučių. Semo priekinės letenos buvo lūžusios. Veterinaras sakė, kad kaulai sugytų ir be operacijos, bet kadangi kokapu įpratę pašokti į viršų, kopti ir šokinėti, būtų geriau padaryti operaciją. Jis užmigdė Semą, sukabino kaulus ir tvirtai sutvarstė kojas. Veterinaras labai nustebo pamatęs Semą, pabudusį po narkozės daug greičiau, nei tikėjosi, ir ne mažiau vizginantį uodegą.

– Šiedu šunys kažkuo ypatingi, – tarė jis iš nustebimo kraipydamas galvą. – Jie turi kažkokį tvirtą pagrindą. Lyg ir dvasingumo.

Moteris pritarė. Ji jau buvo nusprendusi, ką darys su šunimis. Moteris pažinojo du žmones Minesotoje, kurie galėtų būti idealūs šių šunų šeimininkai. Taigi ji parsivežė Semą su Abe į namus, čia jie vėl susiraitė ir užmigo. Moteris paskambino į Jungtines Valstijas. Po keleto dienų į jos kiemą įsuko automobilis ir išlipo vyras su moterimi. Semas ir Abė vizgindami uodegas pribėgo su jais pasisveikinti. Semas nėrė šalin ir, kaip kokapu patinai įpratę, netrukus grįžo svečiams pasirodyti su nauju žaislu dantyse. Šie žvilgtelėjo į Semą su Abe, tada vienas į kitą, į moterį ir pasakė:

– Šiedu šunys tikrai žavūs.

Viskas buvo taip paprasta. Vyras su moterimi įkėlė šunis į automobilį ir patenkinti nuvairavo Minesotos link. Parvykę jie įleido šunis į namus, kad šie ištyrinėtų aplinką. Išbėgę į terasą, už kurios buvo miškas, abu šunys sukluso. Ąžuolų ir visų miško gyvūnų kvapai užvaldė jų uoslę. Tolėliau kramsnodama lapus ganėsi nedidelė elnių banda. Virš galvų skrisdamos į pietus žiemoti gageno

žąsys. Medžiuose ir kairėje, ir dešinėje, ir tiesiai prieš juos karstėsi voverės. Voverių buvo pilna visur. Aplink girdėjosi lojantys šunys. Semas sušnibždėjo Abei: „Pasaulyje būna ir blogesnių vietų". Abė pritariamai linktelėjo.

Šunys sugrįžo vidun ir susirado vyrą. Šis sėdėjo prie stalo ir kažką spausdino nešiojamuoju kompiuteriu. Semas ir Abė tyliai įslinko į darbo kambarį ir pritūpė greta vyro. Šis akimirksnį apsidairė ir prieš baigdamas darbą meiliai paglostė jiems galvas. Abė žvilgtelėjo į Semą, šis į Abę, tada vėl abu sužiuro į kompiuterio ekraną. Semas prabilo:

– Kas ten ekrane parašyta? Kažkas apie prekes naminiams gyvūnams?

– Taip, Semai, tai kažkokia vieta, kur galima užsisakyti gyvūnams maisto ir kitokių reikmenų. Štai, jei prikišiu snukį arčiau ekrano... palauk... štai taip, dabar padėjau galvą ant jo rankos ir viską puikiai matau.

Vyras pasilenkė ir žvilgtelėjo į didelę gelsvą labradorės galvą, padėtą ant jo rankos, pasidžiaugė Abės prieraišumu ir vėl paglostė jai galvą sakydamas:

– Tu tokia gerutė, Abe.

Dabar Abė puikiai galėjo viską skaityti ekrane. Ji tik stebėjo vyrą, spaudantį klaviatūros mygtukus ir duodantį komandas, po kurių ekrane atsirasdavo vis kitokių žodžių ir vaizdų. Informacija keitėsi – nuo prekių gyvūnams prie politinių kandidatų, svarbiausių naujienų. Paskui paspaudus vieną mygtuką ekranas aptemo. Vyras pakilo ir nuėjo į svetainę.

– Semai, atrodo, dabar jau mokėčiau naudotis šituo, – pasakė Abė.

– Bet, Abe, kaip spaudyti mygtukus, mes gi neturim pirštų, o tik letenas.

Abė sugrįžo.

– Suprantu. Bet visada galima rasti išeitį. Prisimeni, pats svarstei, kaip pasielgti ten, prie Negyvojo Šuns tarpeklio. Visada yra išeitis, jei tik nori būti ganėtinai lankstus.

Staiga Semą tarsi kas užbūrė.

– Ganėtinai lankstus. Štai kur raktas! Mums reikia ko nors lanks-

taus, bet ir stipraus, kad galėtume prisitvirtinti prie letenų, o tada spaudyti klaviatūros mygtukus!

– Semai, tai nuostabu!

– Ačiū, panele Abe, bet tai tavo pasąmonė dirbo viršvalandžius. Raktas buvo frazė „ganėtinai lankstus".

– Ar tikrai manai, kad pasąmonė taip dirba? – paklausė Abė.

Semas atsakė:

– Ne, ne visą laiką, bet, man atrodo, ji taip dirba ganėtinai ilgai, kad šiuo atveju būtų verta tai siūlyti kaip hipotezę.

– Na, Semai, tu tebesi nuolankus jaunas kokapu gaujos vadas. Tu kilniai pasielgei įvertindamas mano nuopelnus kartu ieškant išeities.

Semas pavizgino uodegą ir lyžtelėjo panelei Abei snukį. Jie susirado garažą, kuriame buvo įvairiausių įrankių, vielų, varinių vamzdžių, drobės, senų pirštinių ir, be kita ko, klijų. Niekas tiksliai nežino, kaip jie tai padarė, bet kai po keleto valandų iš ten išlindo, abu nešėsi po keistai atrodančių pirštinių porą. Vėliau prasidėjo serijinė tokių pirštinių gamyba Minesotos šunims, o ši valstija pagal raštingumą, atrodo, yra antroji pasaulyje po Airijos. Kaip jau turbūt atspėjote, tai buvo šunų pirštinės, skirtos darbui su kompiuteriu.

– Abe!

– Ką!

– Aš jau prisijungiau! Paskubėk! Greičiau!

Semas jau buvo įjungęs kompiuterį ir naršė po internetą.

– Semai, mačiau, kaip jis spaudė šį ženklą... taip... tą su juodu labradoru, kuris laiko iškėlęs leteną. Kas čia? – paklausė Abė.

– „Lycos". Pažiūrėkim, kas nutiks.

Semas paspaudė ženklą ir ekrane atsirado tuščias langas, į kurį jis įrašė žodį „labradoras". Tada paspaudė „Enter". Atsirado ilgas su labradorais susijusių interneto svetainių sąrašas. Ten buvo ir labradorai retriveriai, ir Labradoro kraštas Kanadoje. Semas tarė:

– Abe, man regis, atradome tai, ką visą likusį savo gyvenimą čia, Minesotoje, turime veikti.

Abė susidomėjo:

– Ką, Semai? Visą dieną žaisti internete?

Ji droviai pavizgino uodegos galiuką, o tada tarsi nesidomėdama tuo, ką jis pasakė, ėmė žiūrėti pro langą, tikėdamasi Semą nustebinti.

Semas vos nesulojo:

– Abe! Tau nerūpi mano idėja? Abe! Kas tau *nutiko* šią popietę?

Jis iš tiesų buvo susirūpinęs, kad ji prarado susidomėjimą.

Abė vėl pavizgino uodegos galiuką, tada pašoko ant visų keturių ir atsigręžė į Semą, kuris tupėjo ant kėdės, padėjęs letenas ant klaviatūros.

– Semai! Suprantu, ką sakai. Ir tai *puiki* idėja!

Dabar Semas buvo priblokštas. Kaip ji galėjo *tiksliai* žinoti, ką jis norėjo pasakyti? Gal ji nežino. Abė vėl prabilo:

– Tu manai, kad mums reikėtų interneto svetainės, kurioje rašytume apie savo gyvenimą tolimojoje šiaurėje prieš tai, kaip buvome prijaukinti. Tada turėtume susieti ten įgytą išmintį su nauja išmintimi, įgyta čia, civilizacijoje. Ar tai turėjai galvoje, Semai?

Semas buvo apstulbęs, bet ir susijaudinęs.

– Taip, Abe! *Būtent* apie tai ir galvojau! Tu ne tik stipri, grakšti, užjaučianti ir graži – tu pasižymi skvarbia ir nepakartojama nuojauta.

Abę vėl būtų išmušęs raudonis, jei labradorės raustų.

– Manau, mums reikia šį reikalą rimtai apsvarstyti.

– Ir man taip atrodo, Semai. Manau, mes iš tiesų galėtume tapti rašytojais, jei taip uoliai stengtumės, kaip ir siekdami visų kitų dalykų.

Semas pavizgino uodegą ir vėl palaižė jai snukį. Jie susiraitė abu, apšviesti vakarėjančios saulės, ir užsnūdo.

Kai Abė pabudo, Semas jau nemiegojo. Jis buvo atsargiai iš šiukšlių dėžės išsitraukęs keletą servetėlių ir pradėjęs dantimis smulkinti, švelniai stumdamas į kampą po stalu.

– Semai, – sulojo ji. – Ką darai?

Semas nerūpestingai atsakė:

– Kokapu guolį. O ką, manei, aš veikiu?

– Kokapu guolį? Kas tai?

– Tai tokia vieta, kur laukiniai mano veislės šunys miega, – paaiškino Semas. – Mes negalim išeiti į lauką, kur galėčiau panaudoti

lapus ir samanas, bet atradau, kad šios servetėlės taip pat puiki medžiaga guoliui. Kaip manai?

– Manau, kad tu labai išradingas, Semai.

– Kaip tau atrodo, jie pyks?

– Suradę po stalu krūvą suplėšytų servetėlių?

– Taip.

– Manau, jiems tai nepatiks.

– Bet... – burbtelėjo Semas, – tai mano instinktas, toks pats, kaip jiems rūpintis savo vaikais. Nežinau, ar įstengsiu liautis taip elgęsis.

– Gal ir neįstengsi. Bet ar gali kaip nors valdytis? Tu toks gražus. Jei labai neįsijausi, gal jie nieko tau ir nesakys.

– Pasistengsiu. Štai. Šiaip ar taip, guolį jau pasidariau. Apie ką mes kalbėjomės?

– Apie galimą naują veiklą čia, – pasakė Abė.

Semas atsigręžė ir žvilgtelėjo į ją.

– Semai, argi ne nuostabu, kad gyvenime pasikartojantys dalykai tokie žavūs? Kad kartais uždaręs vienas duris gali atidaryti kitas? Svarbiausia, kad prieš praverdamas kitas duris turi rizikuoti uždaryti anas, net nežinodamas, ar kitos atsidarys. Tai tarsi juodžiausią naktį šokti nuo uolos, nežinant, ar gylis trys ar trys tūkstančiai pėdų. Pagalvok apie tai.

Semas pridūrė:

– Aš *galvoju*. Galvoju, kas būtų nutikę, jei... na... žinai... jei nebūtume susitikę.

– Nebūtume, kur dabar esame, jei nebūtume visko kaip tik taip nusprendę, – pasakė Abė.

– Ar supranti, Abe, kad tik mūsų tikėjimas padėjo visa tai ištverti? Juk kiekvieną akimirką galėjome viską mesti, bet taip nepadarėme. Galėjome viską sugadinti pačioje pabaigoje. Kai pirmą kartą susidūrėme su civilizacija, galėjome leisti baimei valdyti mūsų veiksmus, užuot pasikliovę išmintimi ir tikėjimu. Galėjome aukštai iškelti uodegas ir sugrįžti į laukus...

– Kur tu nežinia ar būtum išgyvenęs, – rimtai pridūrė Abė.

– Gal ir būčiau. Veterinaras sakė, kad būčiau. Girdėjau jį taip sakant.

– Tiesa. Būtum išgyvenęs arba visą gyvenimą kasdien silpęs ir daręsis vis didesniu luošiu. Būtų prasidėjęs artritas. Ir būtų labai gaila.

– Bet mes būtume buvę laukuose, kur ir yra mūsų vieta.

– Taip, Semai, gyvenime kartais reikia vienus dalykus iškeisti į kitus. Turbūt svarbu tai, kaip tvarkaisi su tuo, kas tau duota. Ar pastebėjai, kad kiekvieną rytą atsikėlęs pasirąžai kaip aš ištiesdamas priekines letenas ir nuleisdamas galvą? Tada visai kitaip nei aš atsistoji ir gana ilgai laikai ištiesęs kairę užpakalinę leteną. Kodėl taip darai?

– Būdamas mažas šuniukas ją susilaužiau. Koja sugijo, bet liko ne tokia lanksti.

– Ar dėl to nebūtum šokęs per Negyvojo Šuns tarpeklį?

– Ne, bet kai peršokau, ji dar labiau sustingo. Iš tiesų ta koja gaivina mano atmintį – primena vaikystę, tai, kas gyvenime svarbu ir kas ne ir kiek toli nuėjau gyvenimo keliu.

– Tai tu nesigaili to?

– Dėl to tapau toks, koks esu dabar, – ramiai atsakė Semas.

– Taip, esame tuo, kas esame dabar, Semai. Gyvename Minesotoje. Prijaukinti. Pradėjome patį įdomiausią gyvenimą, kokio vos prieš kelis trumpus mėnesius nė vienas nė įsivaizduoti neįsivaizdavome. Jei tą dieną būtume pasukę atgal į mišką, gal irgi būtume išgyvenę ir taip pat būtų buvę gerai.

– Taip, Abe. Bet šis gyvenimas bus ypatingas. Jaučiu tai savo kailiu.

– Tikiu, Semai. Tikiu.

– Abe, ar kada atkreipei dėmesį į tuos žodžius ant sienos virš stalo? Štai ten, dešinėje.

– Ne, o kas ten parašyta?

Jie abu tupėjo užvertę galvas, žvelgė į sieną ir tyliai sau skaitė, mąstydami apie akimirkas, visiems laikams pakeitusias jų gyvenimą. Abiejų šunų akių kampučiuose rinkosi ašaros. O ant sienos buvo parašyta:

*Būtybėms paprastai nepasiseka, kai būna beveik pasiekusios, ko trokšta, todėl norėdami išvengti nesėkmių pabaigai skirkite tiek pat dėmesio kaip ir pradžiai.*

LAO TSU, TAO TE CHING, VI a. pr. Kr.

TREČIA DALIS

# KELETAS PATARIMŲ

# 12

# KAIP TAPTI IŠMANANČIAM

*Kas bijo klausti, gėdijasi mokytis.*
Danų patarlė

Neseniai mūsų draugas papasakojo tokį nutikimą. Į jo biurą atėjo dvidešimt trejų metų vaikinas pasikalbėti dėl darbo. Jis norėjo įsidarbinti žemiausio lygio programuotoju. Mūsų draugas pokalbio pradžioje paklausė vaikino apie jo išsilavinimą ir patirtį. Po akivaizdžiai per trumpo atsakymo jaunuolis tęsė: „Ar kada ketinote išplėsti verslą pasitelkdami internetinę sąskaitų mokėjimo sistemą? Mano tėvas nuolat skundžiasi, kai ateina laikas apmokėti sąskaitas. Garantuoju, tai būtų puikus verslas. Turiu daug su tuo susijusių idėjų".

Mūsų draugas pamanė: *„Na, šis jaunuolis jau imasi iniciatyvos, bet jis prastai atsakė į mano klausimą apie patirtį ir išsilavinimą, be to, jis nėra smulkiai ištyrinėjęs nei mūsų verslo, nei rinkos. Tai gera mintis, bet (1) jau ir taip pilna visokių „com", skirtų sąskaitoms apmokėti, ir (2) tai niekaip nesiderina su mūsų verslo planu – mes kuriame programas smulkiajam verslui pagal vartotojo užsakymus. Na, dar truputėlį pratęsiu pokalbį, kad jis nesijaustų labai sugėdintas, o tada kuo maloniau ir greičiau jį iš čia išprašysiu".*

*Funkcija*, kurią kai kurie vadina „paauglišku maištu", arba jos *tikslas* yra išstumti paauglį į pasaulį – ne taip toli, kad nutrūktų saitai, jungiantys su šeima, bet gana toli, kad paauglys galėtų tapti savimi. Tapę savimi galėsite kurti savo idėjas. Kai kurios iš jų bus naujos jei ne žmonijai, tai bent jums. Bet kurti idėjas neturint nei pagrindo po kojomis, nei su šiomis idėjomis susijusio išmanymo yra visai nerimta arba tiesiog grandioziška.

Mums yra tekę dirbti su suaugusiaisiais, kurie stengėsi apeiti šią svarbią pakopą – remiantis savo žiniomis susikurti pagrindą. Jie buvo įsitikinę, kad turi gerą idėją ir todėl neprivalo *mokytis*, tik visus kitus *išmokyti* savo idėjų. Po kurio laiko niekas nenorėjo jų klausytis, nes jų idėjos nebuvo labai geros. Apie anksčiau vykusius ar atrastus dalykus, tokius kaip istorija, matematika, gamtos mokslai, dailė, poezija, kaip remontuoti automobilio variklį, kaip statyti namą, kaip interpretuoti ir suprasti didžiuosius literatūros kūrinius, reikia nusimanyti todėl, kad (1) nereikėtų antrą kartą išradinėti dviračio manant, jog kuriate ką nors naujo ir kvapą gniaužiančio, ir todėl, kad (2) įgytumėte išminties, jautrumo, supratimo ir išeidami iš namų į pasaulį jaustumėtės susiję su visa žmonija.

## Kaip tapti labiau išmanančiam

Norėdami įvertinti savo išmanymą, galite naudotis įvairiausiomis priemonėmis, tokiomis kaip pažymiai, standartizuoti testai, įgūdžių tikrinimo sąrašai ir taip toliau. Vieniems šie dalykai puikiai tiks; kitiems jie bus per daug formalūs – per daug primins mokyklą. Mes siūlome kitokį, labai naudingą būdą – nuolat turėti po ranka užrašų knygutę ir rašiklį (arba skaitmeninę užrašų knygutę, jei tokią turite). Kai tik pagaunate save galvojant: „Kad taip mokėčiau..." arba „Paslapčiomis pavydžiu jai, nes ji moka...", užsirašykite. Žinome, kad beveik visi suaugusieji norėtų ką nors mokėti. Dauguma tokius norus puoselėja ištisus dešimtmečius. Tokias mintis gerai kur nors užsirašyti, nes tada turėsite *trokštamų* žinių ar įgūdžių sąrašą. Kitaip tariant, degsite *aistra*, nes ji kils iš jūsų sielos, širdies, o ne iš kitų, sprendžiančių, ką jums reikėtų daryti.

Dauguma *iš tiesų* gyvena pykdami iš nevilties, nes kam nors gyvenime pavyko juos įtikinti, kad tai, ko jie nori, nepavyks ar neverta nė pradėti. Daugumoje savo knygų stengėmės pabrėžti, kad nepakliūti į šiuos spąstus reiškia išvengti tragedijos. Jei ant didelio popieriaus lapo nupiešite didelį ratą ir pavadinsite jį – „Visi įgūdžiai, atostogos, interesai ir išmanymas, kurie kada nors egzistavo ar *egzistuos*", tai, žinoma, turėsite begalinės talpos indą. Paėmę milijardus genetinių derinių ir sumaišę, galėtumėte padvigubinti, jei begalybę įmanoma padvigubinti. Sukant galvą dėl pomėgių ir išmanymo, negalima iš anksto riboti pasirinkimo galimybių.

## Suraskite ir susisiekite su tokiu žmogumi, kuris žino ir moka tai, ką jūs norite žinoti ir mokėti

Dalį šio darbo galite atlikti skaitydami apie kitus, bet vėliau *beveik* būtina surasti gyvenantį, kvėpuojantį žmogų, iš kurio galėtumėte mokytis. Atvirai kalbant, mokykla visai nebloga vieta, jei jūsų svajonėms reikalingi mokytojo turimi įgūdžiai ir žinios, bet iš tiesų tai gali būti bet kas: kaimynas, giminaitis arba – norite tikėkite, norite ne – koks nors jūsų rajono gyventojas, apie kurį tik skaitėte. Galite jiems paskambinti arba parašyti ir prisipažinti, kaip žavitės tuo, ką jie padarė, ir kaip norėtumėte su jais apie tai pasikalbėti. Jei parašysite laišką, labai tikėtina, kad toks žmogus bent sykį panorės su

jumis susitikti. Verslininkai, sėkmingai ar savarankiškai dirbantys žmonės, tokie kaip dailininkai ir rašytojai, labai mėgsta kalbėti apie savo laimėjimus, ypač jaunuoliams, kuriuos gali paskatinti ar globoti. Jei sykį su tokiu žmogumi susitiksite ir viskas klosis gerai, atsiras dar daugiau galimybių dažniau susitikti ir sulaukti pagalbos.

Gal skambės nenatūraliai, jei pasakysime, kad taip elgiasi ne tik protingi paaugliai, bet ir apskritai protingi *žmonės*. Dauguma paauglių ir jaunuolių pasiekia kritinį tašką tuomet, kai nusprendžia, kad jų noras „ką nors daryti su savo gyvenimu" yra didesnis už baiminimąsi, ką pasakys šeima ir draugai. Kartais dar labiau trukdo baimė ir kaltė, kad reikės palikti draugus ir šeimą perkeltine arba tiesiogine prasme. Visai natūralu jausti stiprų ryšį su grupe tą pačią mokyklą lankančių draugų. Taip pat natūralu palikti namus, draugus ir „išeiti laimės ieškoti" arba „pasaulio pamatyti". Kad paaugliui sektųsi, jis turi išmokti gedėti netekęs to, kas buvo, ir džiaugtis tuo, kas gali būti. Jei sutiksite apie tai pagalvoti šiek tiek kitaip, tai tikrai išauš diena, kai rimtai pažiūrėsite į save ir savo svajones.

Štai kokį laišką Mineapolio programinę įrangą kuriančios įmonės generaliniam direktoriui parašė mūsų septyniolikmetis klientas. Perskaitykite jį ir remkitės juo rašydami savo laišką.

*Gerbiamasis pone Jornada,*

*kai praėjusį savaitgalį* Minneapolis Tribune *verslo puslapyje perskaičiau straipsnį apie Jus, taip susižavėjau Jūsų programinę įrangą kuriančia komanda ir Jūsų elgesiu su darbuotojais, kad privalėjau Jums parašyti ir tai pasakyti. Truputėlį programuoju, kiek pats esu išmokęs. Supratau, kad Jūsų darbas mane labiausiai domina.*

*Man septyniolika, esu* Moundsview *vidurinės mokyklos vienuoliktokas. Mano tėvai, keletas draugų ir vienas mokytojas kaip įmanydami man padeda, visokeriopai remia ir skatina. Dabar turiu užduotį pasikalbėti su kokiu nors žmogumi apie jo darbą, ir nors suprantu, kad Jūs labai užsiėmęs, man būtų didelė garbė, jei galėtumėte man skirti keletą minučių. Mokykla man leido tai daryti bet kurią darbo dieną, kada Jums patogu.*

*Iš anksto dėkoju, kad perskaitėte mano laišką, ir tikiuosi, kad galėsite su manimi susitikti.*

*Pagarbiai,*
*William McIntyre*

Beje, tai nebuvo nei pirmas jo laiškas, nei pirmas susitikimas, bet būtent šis davė daug naudos. Kai tik vaikinas atsimušdavo į sieną, tėvas imdavo pasakoti apie savo nusivylimus ir apie tai, kiek sykių pradėjo ir baigė karjerą, vis skatino pamėginti dar sykį. Kai tik sūnus jautėsi nusivylęs ir nugalėtas, tėvas protingai, nepamokslaudamas padėdavo grįžti į vėžes. Tai buvo tikra sėkmė. Po pokalbio vaikinas gavo darbą vasarai. Nors darbas jo nesužavėjo, vaikinukas atsidūrė pačiame programavimo įmonės centre. Visai nesvarbu, ką jis ten veikė. Jis viską į save sugėrė, paskui sugrįžo prašyti darbo kitą ir dar kitą vasarą. Pradėjo rengti rimtus projektus. Jam buvo skirta daugiau darbo... ir... na... visa kita jau praeityje.

# 13

## KAIP VALDYTI JAUSMUS

*Ar žmogus stiprus tol, kol ne vienas?*
Robert Browning, *Columbe's Birthday*
(„Kolumbo gimtadienis"), 1844

## Kaip jaučiatės su artimu žmogumi?

Šiedu toliau pateikiami sąrašai yra iš dviejų pirmųjų mūsų knygų. Vis dar gauname malonių apie jas atsiliepiančiųjų laiškų. Savo knygose rašome, kaip sveikai žmogus turėtų jaustis su kuo nors draugaudamas ir kaip priešingu atveju. Daugelis mums sakė, kad šiedu sąrašai padėjo įvertinti, ar reikia keisti santykius, išsiskirti ar bendrauti kaip anksčiau. Kiti sakė, kad vien žvilgtelėję į sąrašus jie ėmė geriau suvokti savo jausmus. Kai kuriems buvo sunku pasakyti, ar apskritai jaučia šiuos jausmus, kai kalbama apie artimus santykius.

| Sveikas artumas | Nesveikas artumas |
|---|---|
| pilnatvės jausmas | desperatiškas |
| linksmas | baisus |
| išmanantis | keliantis nerimą |
| susidomėjęs | atstumtas |
| stiprus | piktas |
| aiškus | sutrikęs |
| patogus | paliktas |
| taikus | išsekęs |
| patenkintas | nematomas |
| dėkingas | kontroliuojamas |
| laimingas | išnaudojamas |
| džiugiai susijaudinęs | manipuliuojamas |
| pasitikintis | tuščias |
| buvimas atskirai | vienišumas |
| jausmas, kad esi kartu | netekęs savęs |

### KĄ REIKIA ŽINOTI APIE ĮTŪŽĮ

Norėdami padėti klientams, turintiems bėdų dėl pykčio ir įtūžio, paprastai duodame tokį patarimą. Jie sako, kad iš pradžių labai sunku susieti „švelnesnius“ jausmus, tokius kaip baimė, gėda ir įžeidimas, su „stipresniais“ pykčio ir įtūžio jausmais. Jie taip pat prisipažįsta, kad įstengę tai susieti patiria mažiau sunkumų ne laiku prasiveržus pykčiui.

Į-T-Ū-Ž-I-S
Baimė Įžeidimas Gėda

Galime net raštu užtikrinti, kad jei pykstate, tai prieš akimirką jautėte vieną iš šių jausmų. Ar kas nors ką tik iš tavęs pasišaipė prieš visas mergaites ir norėtum jį prismaugti? Kodėl? Todėl, kad tave sugėdijo, pažemino, atrodei kvailas, vertas pasigailėjimo, silpnas, bukaprotis, jauteisi pasibjaurėtinai – kitaip tariant, jautei gėdą. Gal tavo motina ką tik pasakė, kad neleis eiti į draugės vakarėlį, nes ten nebus suaugusiųjų, ir tu be galo ant jos niršti? Kodėl? Nes bijai, kad tavo vaikinas nesusidomėtų kita mergina, jei tavęs ten nebus.

## JAUSMŲ PRIEPUOLIAI

Kartais jausmai gali būti tokie stiprūs, kad atrodys nesuvaldomi. Kai taip nutinka, *labai* naudinga išmokti įvardyti tai, kas vyksta. Gal girdėjote ką nors sakant, kad patyrė panikos priepuolį. Panikos priepuolis – tai taip išaugusi baimė (susirūpinimas), kad atrodo esanti didesnė, nei *įstengsite* suvaldyti. Iš tiesų ją suvaldyti *galima*. Jei atkreipsite dėmesį į tai, kas vyksta, galite visai tinkamai su tokia baime susidoroti. Tik įsivaizduokite skalę, apie kurią rašėme anksčiau, ir palyginkite ją su lėktuvo droseliu. Kai jūsų susirūpinimas ypač sustiprėja, giliai įkvėpkite ir pasakykite sau: „Tai tik baimės priepuolis. Nieko blogo nenutiks". Jei reikia išmokti atsipalaiduoti, būtinai įsigykite atsipalaiduoti skirtą įrašą ar paieškokite biologinės informacijos ir treniruokitės. Tada bus daug lengviau grąžinti droselį į vidurį, kur baimės priepuolis sumažės. Kartais panikos priepuoliai gali kartotis taip dažnai, kad iš pat pradžių juos įveikti gali padėti tik vaistai. Kartais tokie priepuoliai siejami su depresija, jie mažėja įveikiant šią ligą.

Kaip jau turbūt atspėjote, tokiu pačiu būdu, kokį aprašėme, galima patirti kiekvieno jausmo priepuolį. Jei kada nors pasakojote labai asmeniškus dalykus grupei žmonių, tai visiems išsiskirsčius pakeliui į namus galbūt jus ištiko gėdos priepuolis. Galbūt atrodė, kad buvote dėmesio centre, tarsi visi būtų į jus težiūrėję ir apie jus tekalbėję, norėjosi iš ten bėgti ir daugiau su tais žmonėmis nebesusitikti. Tokį patį jausmą galite patirti, jei prieš visus mokykloje ne-

pavyks pasakyti kalbos ar jei kas nors prieš visą klasę jus pažemins. Tokiomis aplinkybėmis jausti gėdą normalu. Jei jausite, kad gėda per daug užvaldo, prisiminkite, kad tai tik gėdos priepuolis ir kad jį ištversite. Taip pat prisiminkite, kad greičiausiai gėdos priepuolis įveikiamas su kuo nors kalbantis – susiejant save su kuo nors, – nes gėda yra jausmas, kad esi kitoks ir kad nepriklausai prie kitų. Kalbėdamiesi atkurkite priklausymo jausmą ir didelė gėda pasidarys vidutinė arba visai išnyks.

## JAUSMŲ ANTPLŪDIS

Po vieno ar abiejų partnerių patirto jausmų antplūdžio, anot Gottmano, būna tik griovimas. Gottmanas moko žmones nusiraminti ir nuraminti vienas kitą, o prasidėjus jausmų antplūdžiui atidėti ginčą ar nemalonų pokalbį.

Jausmų antplūdis labai panašus į jausmų priepuolius. Penktame skyriuje minėjome, kad Vašingtono universiteto psichologas Johnas Gottmanas 94 procentų tikslumu gali nustatyti, ar santuoka nenutrūks. Vienas iš svarbiausių laimingos santuokos požymių yra mokėjimas *nusiraminti*, kai apima nemalonūs jausmai. Kitas požymis yra mokėjimas padėti savo *partneriui nusiraminti*. Kai žmonėms prastai sekasi aiškintis jausmus ir nusiraminti, labai tikėtina, kad jie dažnai išgyvens *jausmų antplūdžius*. Jūsų jausmai prasiverš, kai bus tokie stiprūs, kad negalėsite normaliai mąstyti ir norėsite arba pasišalinti, arba pulti ir įskaudinti kitą žmogų. Tada pasirodys visi psichologinio susijaudinimo požymiai: greitai plaks širdis, pakils kraujospūdis, pagreitės kvėpavimas ir įsitemps raumenys. Taip pat atrodys, kad negalite nusiraminti. Kitaip tariant, ne jūs valdysite jausmus, o jie jus.

Knygoje *The Soul of Adulthood* („Suaugusiojo esmė") rašėme: „Jau seniai savo klientams sakome, kad jie bus pakeliui į normalų suaugusiojo gyvenimą, kai, užuot skaudinę kitus, leidę kitiems save skaudinti arba skaudinę save, verčiau rinksis vienišumą". Viena iš svarbiausių užduočių, kurią privalai atlikti nuo paauglystės iki ketvirtos dešimties vidurio, yra išmokti tai padaryti. Galime beveik užtikrinti, kad nemokantys to padaryti žmonės, siekdami įveikti nemalonius jausmus, blogai elgsis su savimi ir kitais.

## JAUSMAI, KAS JUOS SUKELIA

Manome, kad būtų naudinga pateikti dar kelis pagrindinių jausmų ir juos sukeliančių aplinkybių pavyzdžius. Jei kada nors buvote sutrikę dėl to, ką jaučiate arba kodėl jaučiate, gali būti naudinga peržiūrėti šį skyrių.

| | |
|---|---|
| Aš supykstu, kai... | tu lendi į mano dienoraštį arba stalčius. |
| | išgąsdini mane. |
| | ką nors įžeidi dėl rasės. |
| | meluoji man. |
| Aš liūdžiu, kai... | draugas išsikrausto gyventi kitur. |
| | baigiasi mūsų atostogos. |
| | matau ką nors kenčiantį dėl skurdo. |
| | manau, kad reikės nutraukti mūsų draugystę. |
| Aš laimingas, kai... | man įėjus į kambarį, pakeli galvą ir pasakai: „Labas". |
| | gerai parašau testą. |
| | prasideda vasaros atostogos. |
| | būnu su tavimi. |
| Aš įskaudintas, kai... | mane paverti pajuokos objektu. |
| | kritikuoji mane. |
| | apgaudinėji mane. |
| | nuvili mane. |
| Man gėda, kai... | per vaidinimą užmirštu žodžius. |
| | tėvai neturi man laiko. |
| | tu kritikuoji mane. |
| | suvokiu, kad turiu ieškoti profesionalo pagalbos. |
| Bijau, kai... | tu vis dar pykdamas trenki durimis ir išeini iš namų. |
| | manau, kad neišlaikysiu to paties anglų kalbos lygio. |
| | armijoje tarnaujantis brolis išsiunčiamas į karą. |
| | antrame aukšte įsijungia gaisro signalizacija. |

| | |
|---|---|
| Jaučiuosi kaltas, kai... | nuviliu tave. |
| | vagiu pinigus iš mamos piniginės. |
| | rėkiu ant tavęs ir tavo akyse matau baimę bei skausmą. |
| | stengiuosi priversti tave daryti tai, ko nenori. |
| Jaučiuosi vienišas, kai... | visi išeina iš namų, o aš turiu pasilikti. |
| | tėvai neturi man laiko. |
| | mano įsitikinimai vienokie, o draugų kitokie. |
| | tu nutrauki mūsų santykius. |

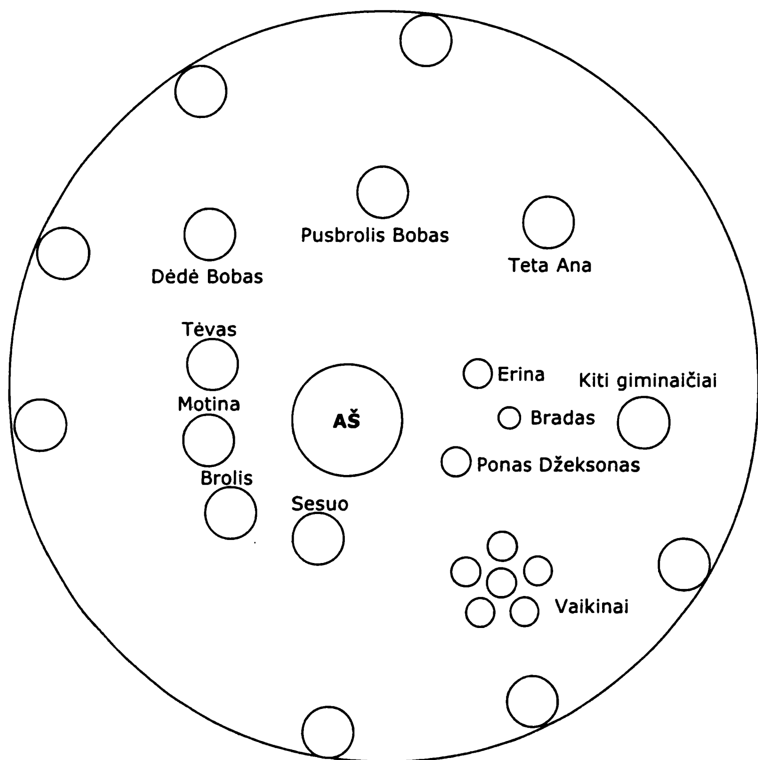
# 14

## KAIP NUTRAUKTI TYLĄ

*Draugystė, tas šventas ryšys,*
*tampa dar šventesnis ištikus nelaimei.*
John Dryden, *The Hind and the Panther*
(„Stirna ir pantera"), III, 1687

## Kuo pasitiki?

Ant tuščio balto A4 formato (21 cm x 27 cm) popieriaus lapo pieštuku nubrėžkite didelį apskritimą taip, kad jis užpildytų beveik visą lapą. To didelio apskritimo centre nupieškite dviejų su puse ar penkių centimetrų skersmens mažesnį apskritimą. Pavadinkite jį „aš". Štai ir jūs – pačiame savo pasaulio centre, kuris kol kas tuščias. Kita užduoties dalis nelengva, galbūt reikės ne sykį mėginti, kol galėsite galutinai nutarti, kaip užbaigti piešinį. Jūs turite sukurti savo pasaulio žemėlapį brėždami įvairaus dydžio apskritimus, nevienodai nutolusius nuo centro (jūsų) pagal tai, kokie *šiuo metu* stiprūs ar svarbūs *jūsų* ryšiai. Tai reikia atlikti taip, *kaip iš tiesų yra*, o ne kaip norėtumėte, kad būtų. Kitaip tariant, jums reikia būti labai atviriems sau. Būtent tai ir gali apsunkinti užduotį.



Paveikslėlyje matote, kaip šią užduotį pirmą sykį atliko vienas paauglys. Kairėje ir aplink apskritimą, pavadintą „aš", Gregas nupiešė keturis vienodo dydžio apskritimus, reiškiančius jo tėvą, motiną, brolį ir seserį. Tolėliau dešinėje nubraižė šiek tiek mažesnį apskritimą, reiškiantį jo draugę Eriną. Šalia jos tik truputėlį mažesnis apskritimas reiškia geriausią draugą Bradą. Dar šiek tiek tolėliau yra apskritimai, vaizduojantys grupę draugų, su kuriais jis praleidžia daugiausia laiko. Kiti Grego nupiešti apskritimai yra prie jo pasaulio krašto. Vieniems lengviau pirmiausia rasti vietą artimiausiems žmonėms, tada tolimiausiems ir tada tiems, kurie vidutiniškai svarbūs. Taigi krašte Gregas skyrė vietą žmonėms, kurie jo gyvenime mažiausiai svarbūs. Beje, stengiantis susidaryti bendrą artumo vaizdą, šie tolimesni santykiai yra labai svarbūs ir atliekant užduotį apie juos reikia rimtai pagalvoti. Kartais žmonės sumenkina santykių reikšmę, „nes jie nelabai artimi". Primygtinai prašome taip nedaryti. Jie *yra* svarbūs.

Šioje vietoje Gregas stabtelėjo ir suprato, kad viskas painiojasi, galvoje tarsi dideliu greičiu skriejančiame lipdinyje sukasi žmonių veidai. „O ką daryti su giminėmis?" – pagalvojo jis. Skrandyje pajuto lengvą maudimą, beveik nepastebimai padažnėjo kvėpavimas. „Ar tai susijaudinimas?" – svarstė jis. Taip. Atlikdami šį pratimą visi, išskyrus asocialius asmenis, neišvengiamai turės prisipažinti, kad kas nors nebus toks svarbus, kaip „turėtų būti". Juk „geras vaikinas" turėtų manyti, kad sesuo jam artima. Jis „turėtų" jos apskritimą nupiešti netoli centro. Gregas gana ilgai sau visa tai aiškinosi, kol galiausiai ryžosi piešti žemėlapį. Jis net krūptelėjo, kai dėdę Bobą vaizduojantį apskritimą nubraižė nutolusį maždaug septyniais aštuntadaliais nuo centro ir išorinių savo apskritimo ribų. Pusbrolį Bobą ir tetą Aną vaizduojančius apskritimus ten pat nupiešti buvo lengviau.

„Gerai, – atsiduso Gregas. – Kitus giminaičius galiu pavaizduoti vienu apskritimu". Jis nupiešė vieną apskritimą ir pavadino jį „kiti giminaičiai/šeima". Tada jam į galvą šovė dar viena mintis: „O kaip ponas Džeksonas? Jam pasakoju tokius asmeniškus dalykus kaip niekam kitam". Akimirką pasvarstęs poną Džeksoną įkurdino šalia šeimos, bet šiek tiek toliau.

Paskui reikia atsilošti kėdėje ir pagalvoti apie atliktą darbą, padėti jį į šalį ir palikti ramybėje, vėl pagalvoti ir tai, ką norėtum, pakeisti. Tada pasižiūrėti į kiekvieną žmogų ir paklausti savęs: jei pjausty-čiausi, jei manyčiau, kad esu beviltiškai priklausomas nuo marihuanos, jei rimtai galvočiau apie savižudybę, su kuriais žmonėmis galėčiau apie tai pasikalbėti? Vis žiūrėk į piešinį. O dabar paklausk savęs štai ko: jei tokie dalykai su manimi dėtųsi *dabar*, kuriam žmogui (ar žmonėms) tai *pasakyčiau*? Tai ir yra dienos klausimas. Atversk kortas ir pasakyk, kuo pasitiki.

Turėk galvoje, kad tavo nupieštas vaizdas gali labai skirtis nuo kitų. Šią užduotį atlikusi Šeron pamatė, kad lieka daug laisvos vietos. Iš tiesų jos piešinyje buvo tik ji pati, brolis, motina ir keletas bendraklasių prie apskritimo ribų. Skirtumas tarp jos apskritimo ir Grego buvo stulbinantis. Atliekant šį pratimą viltį žadina tai, kad tiksliai ir sąžiningai nustačius kamuojančias bėdas būna žengtas tik pirmas viso proceso žingsnis. Mes dirbome su šimtais žmonių, kurių žemėlapiai buvo panašūs į Šeron, ir jiems visiems pavyko pastūmėti pokyčius teigiama linkme ir susirasti daug juos remiančių žmonių. *Pokyčiai visada galimi. Tačiau visada galima rinktis, keisti ką nors ar ne*. Toliau Šeron turėjo patikėti šiais teigiamais faktais ir nuolat pildyti tuščias vietas apskritime.

## Keistenybės ir visa kita?

Kalbant apie emocinę paramą, bendravimas su žmonėmis, kuriems patinka jūsų keistenybės ir kurie jas vertina, labai skiriasi nuo bendravimo su tais, kurie nieko nežino apie jūsų keistenybes ir nori tikėti, kad jų neturite. Taip pat manome, kad labai svarbu išmokti atskirti tuos, kurie tave myli besąlygiškai, ir tuos, kurie tik pakenčia tavo nevykusį elgesį. Gal skirtingomis aplinkybėmis esate girdėję apie žmones, kurie nesikišdami skatina netinkamą elgesį. Visai nereiškia, kad žmogus tave besąlygiškai myli, jei nebaudžia už beprotišką ar kvailą elgesį. Tai reiškia, kad tas abejotinas žmogus taip bijo prarasti tavo draugystę ar meilę ir/ar bijo, kad esi toks trapus ir silpnas, jog net neįsivaizduoja, kaip galėtų tave tinkamai nubausti už nederamą elgesį.

Pavyzdžiui, jei beveik visada pasakai draugams, kad kur nors

būsi tam tikru laiku, ir beveik niekada ten nepasirodai, tikimės, kad galiausiai žmonės ką nors planuodami tavęs nė neprisimins. Tavo draugai liausis darę tau paslaugą *nuolat* tavęs laukdami, keisdami savo planus ar vėluodami į filmus ir koncertus tik todėl, kad tu neateini. Jei tavo draugas sakys: „Eina velniop tie baigiamieji egzaminai! Varom šį savaitgalį slidinėti. Šiek tiek pasimokysim sekmadienio vakare", tau visai neprivaloma manyti, kad tai puiki mintis, ir tau tikrai nebūtina ten važiuoti. Draugystė, kuri neatlaiko nuomonių ar interesų skirtumų, neverta dėmesio.

Ką *reiškia* būti su žmonėmis, kuriems patinka tavo keistenybės ir visa kita? Geriau būtų paklausti – kaip su jais jautiesi? Jautiesi *saugiai*. Jautiesi *patogiai*. Jautiesi *gerai*. Ar kartkartėmis reikia pasiaiškinti jiems? Taip. Geras draugas ne visada bus pašonėje, kad galėtų padėti, nes tai neįmanoma. Geras draugas taip pat turės ir savo gyvenimą. Bus tokių akimirkų, kai negalės tau padėti. Be to, geras draugas neleis, kad su juo blogai elgtumeisi ar jo nepaisytum. Jei su geru draugu imsi blogai elgtis, jis leis jūsų santykiams kurį laiką atvėsti. Jei taip elgsiesi su tėvais, tau turbūt reikės aiškintis dažniau, nei norėtum. Kad ir kiek reikėtų kovoti su tėvais dėl valdžios, namų ruošos darbų ir kad laiku grįžtum namo, galų gale dėl tave taisančio tėvų elgesio ir jų nustatytų ribų nesijausi pažemintas – tik atrodys, kad tu jiems rūpi.

Emocinės sveikatos ir stiprybės pagrindas yra gebėjimas susirasti žmonių, kuriais galėtum pasitikėti ir su kuriais galėtum pasidalyti didžiausiomis paslaptimis. Tai neskubant galima išmokti bent iki trisdešimties. Kuo greičiau pradėsi, tuo greičiau sužinosi, kaip tokių žmonių ieškoti.

# 15

## KAIP ĮGYTI SVEIKOS STIPRYBĖS

*Didžiausias dorybės įrodymas yra turėti neribotą galią ir nepiktnaudžiauti ja.*

T. B. Macaulay, *The Life and Writings of Addison*
(„Adisono gyvenimas ir kūryba“), 1843

Pastaruoju metu žmonės labai sutrikę, nes nežino, kas iš tiesų yra stiprybė. Gailimės nusikaltėlių ir smerkiame aukas. Kai kas nors mus pačius paverčia aukomis, stengiamės nusikalsti, kad atkeršytume. Nekeista, kad esate sutrikę. Norėdami jums padėti pajusti, kur yra vidurys, pradėsime nuo keleto apibrėžimų. Sent Polio psichologai Jamesas Maddockas ir Noelis Larsonas rašė:

> *Stiprybė – tai gebėjimas daryti įtaką. Stiprybė – gyvenimo energija, tiesiogine ir perkeltine prasme kylanti į viršų ir užimanti pasaulio erdvę. Kontrolę galima paprasčiausiai apibūdinti kaip atvirkštinę stiprybei, tai yra kaip* galėjimą suvaržyti ar reguliuoti įtaką. *Kontrolė yra gyvenimo apribojimas, pripažintas kaip neišvengiamas visos egzistencijos ribotumas. Mūsų manymu, stiprybė ir kontrolė yra tarpusavyje susijusios sąvokos, kurias geriausiai galima suprasti tik vieną šalia kitos. Taip apibrėžus iš jų įtampos atsiranda gilesnė reikšmė ir šiuos terminus galima sujungti į vieną dialektinį žodžių junginį* stiprybė/kontrolė*.

Stiprybė ir kontrolė priklausomai nuo padėties ir išraiškos gali būti ir geras, ir blogas dalykas. Jei priversi mane už tave balsuoti pagrasinęs sulaužyti man kojas, tai būsi stiprus, bet ne toks, kokiu mes žavimės. Jei aš palaikau tavo siekius, nes mane smarkiai paveikė tavo žodžių išmintis ir veiksmų drąsa, tai jau kalbame apie kitokią stiprybę.

Jei vis lįsi į mano spintą ir, nepaisydamas mano priešinimosi, skolinsiesi mano drabužius, tai po kurio laiko jausiuosi bejėgis. Jei bijodamas prarasti tavo draugystę nė kiek nesipriešinsiu tokiam kišimuisi ir nė karto nepasakysiu „ne", tai akivaizdžiai leisiu tau būti daug stipresniam už mane.

Jei susirasiu daugiau draugų, kad tu nebūtum vienintelis mano draugas, tai aš taip pat padidinsiu savo įtaką mūsų santykiams. Jei draugystei trūksta pusiausvyros, daugiau valdžios turi tas, kuriam draugystės *mažiau* reikia ar kuris *mažiau* jos nori.

* James W. Maddock ir Noel R. Larson, *Incestuous Families: An Ecological Approach to Understanding and Treatment*, New York: W. W. Norton & Co., 1995, 55.

## KELSI KUMŠČIUS? UŽMIRŠK TAI!

Į mūsų psichoterapijos seansus ateina ir tokių žmonių, kuriuos galima pavadinti kietais riešutėliais. Kadangi manome, kad žmogaus elgesys visada turi priežastį, privalome savęs paklausti: „Kaip ta „kietuolio" išorė padeda žmogui?" Viskas paaiškėja geriau jį pažinus. Kad ir kas jis būtų – jaunas ar senas, vyras ar moteris, kaukazietis ar azijietis, afrikietis ar amerikietis, apsimeta esąs „kietas" tik norėdamas apsisaugoti. Ir suaugusieji, ir paaugliai dažnai painioja „kietumą" su sveika stiprybe. „Kietas" žmogus gali būti stiprus ir gauti, ko nori, priversdamas kitus nepatogiai jaustis, bet dažniausiai nešiodamas „kietuolio" kaukę labai sunkiai gauna iš kitų tai, ko jam reikia. Labai malonu per psichoterapijos seansus matyti, kaip žmonės pamažu ima pasitikėti ir pyktis po truputį mažėja. O tuo pačiu metu dar smagiau stebėti, kaip jie įgyja tikros stiprybės.

Septyniolikmetis Tomas turi draugą Edą, kuris visaip stengiasi jį įtraukti į kuo didesnį ginčą. Dėl nežinomos priežasties Edas klaidingai mano, kad geriausias būdas jausti su kuo nors ryšį yra nuolat diskutuoti ir ginčytis. Kad ir kokia būtų tema, Edui visada pavyksta sukelti ginčą. Tomas sako:

– Kokia nuostabi diena! Oras toks švarus ir gaivus, dangus toks mėlynas.

Edas jį pertraukia:

– Na, ne visai mėlynas. Gal labiau šviesiai mėlynas.

Tomas sako:

– Man labai patiko tas filmas.

Užuot klausęs, kas draugui patiko, ir tęsęs pokalbį, Edas prieštarauja:

– Man nepatiko. Man jis atrodė per daug paviršutiniškas. Net negaliu patikėti, kad tau jis galėjo patikti. Kas tau pasidarė?

Taip beveik ir sužlunga jų bendravimas.

Tomas nutarė, kad jų draugystė turi būti kitokia. Jis sukaupęs drąsą įstengė Edui taktiškai pasakyti, kad norėtų, jog šis mažiau ginčytųsi. O Edas tik dar nuožmiau puolė įrodinėti, kad jis nė kiek nesiginčija. Edas sakė, kad jam tiesiog patinka kritiškai mąstyti ir analizuoti ir kad jis visada manęs, jog Tomas elgiasi kaip ištižėlis, kai reikia dėl ko nors pasukti galvą. Tomas jautėsi sutrikęs. Iš pra-

džių jam atrodė, kad turi tik dvi išeitis – arba toliau su tuo taikstytis, arba nutraukti draugystę, bet Tomas įgijo šiek tiek emocinio intelekto. Jis ėmė suprasti, kad gali būti ir tarpinė išeitis. Tomas pastebėjo irgi vaidinęs *savo* vaidmenį: prarydavo jauką, o kabliukui perrėžus žandą imdavo skųstis. Keletą dienų apie tai pagalvojęs, Tomas nutarė, kad verta pabandyti elgtis kitaip. Edui pradėjus ką nors kritikuoti, užuot pasitraukęs, jis nutarė įsitraukti.

Stebėdami tai, kas įvyko, galėtumėte pasakyti, kad atsivėrė dangus ir juos abu palietė Dievo ranka. Vieną rytą pakeliui į mokyklą Tomas prabilo:

– Buvau sukrėstas ir pasibjaurėjęs, kai aną vakarą pasklido tas gandas apie mokytoją, lytiškai tvirkinusį vaikus mūsų senojoje devynmetėje. Vien pagalvojus apie tai mane nupurto.

Stengdamasis pasirodyti, koks jis šaunus ir kad kraupūs dalykai jo nestebina, Edas atsakė:

– Tu per daug jautrus. Tai vyksta nuolat. Kartais pasaulis atrodo bjauri vieta. Nurimk, drauguži.

Užuot ėmęs gintis, suabejojęs Edo jautrumu ir pakurstęs ginčą, Tomas, *įsitraukdamas*, užuot pasitraukęs, leido pokalbiui virsti abipusiu:

– Taip, suprantu, ką nori pasakyti.

Tomas truputėlį patylėjo ir tęsė:

– Įdomu, kas atsitinka žmogui, kad ima tvirkinti vaikus?

Nuostabu. Tomas *pritarė* Edui nesutikdamas su juo. Tada jis *ėmė valdyti pokalbį* (tai yra pasitelkė stiprybę) apeidamas galimą pavojingą vietą.

Akimirką Edas buvo priblokštas. Kaip visažinis, dabar turėjo staiga sugalvoti pusėtinai skambantį atsakymą.

– Ak... Jis turbūt iškrypęs šunsnukis. Tiesiog iškrypęs šunsnukis.

Tai buvo nelabai vykęs atsakymas, bet Tomas nekreipė dėmesio. Jis stengėsi apsaugoti Edo orumą neskatindamas tolesnių susirėmimų.

– Taip. Jis turėjo būti iškrypęs šunsnukis.

Tomas patylėjo minutėlę ir tęsė:

– Įdomu, kaip žmonės tampa tokiais iškrypėliais?

Jis kreipė pokalbį nuo *kovos lauko* prie *pokalbio srities*. Edas darėsi vis tylesnis. Į paviršių veržėsi nerimas, kuris paprastai būdingas tiems, kurie per daug linkę į gynybą. Tomas tai jautė, todėl nelaukė atsakymo. Jis nenorėjo, kad Edas jaustųsi dar blogiau.

– Aš tik svarsčiau, gal jį mažą kas nors tvirkino ar mušė? Manai, taip galėjo būti?

Jis stengėsi padėti Edui išsisukti iš padėties.

Edas tarė:

– Gal ir taip. Nežinau. Gal.

Tai buvo meistriškas pasikalbėjimas. Įtempta ir grėsminga atmosfera automobilyje per kelias sekundes sušvelnėjo ir nurimo, o viskas pasikeitė tik todėl, kad Tomas *nutarė* parodyti sveiką stiprybę, užuot tapęs Edo bauginimo auka ir pats stengęsis atsilygindamas priversti Edą nepatogiai jaustis. Nekeldamas kumščių ir nekovodamas su Edu, Tomas nutarė veiksmingai bendrauti su konfliktišku žmogumi.

*Veiksmingi būdai bendrauti su konfliktiškais žmonėmis*

| *Kritiškas, gintis ir kovoti kviečiantis teiginys* | *Patvirtink nesutikdamas ir tęsk pokalbį* |
|---|---|
| „Tau patiko *tas* filmas? Kas tau pasidarė?" | „Taip, iš tiesų jis man be galo patiko. Argi tai ne nuostabu? Man nė į galvą neatėjo, kad kada išgirsiu save tai *sakant*". |
| „Tu *visada visur* vėluoji". | „Man tikrai sunku atvykti laiku. Bet aš stengiuosi. Šią savaitę keturis kartus iš septynių nepavėlavau, nes savo kišenėje nešiojuosi raštelį, kad neužmirščiau". |
| „Na, dangus ne visai mėlynas. Jis šiek tiek blyškus". | „Taip, matau. Man *be galo patinka* tokios dienos kaip ši! Kokia nuostabi diena!" |

„Išsigandai, kai tas policijos automobilis prašvilpė pro mus? O aš ne".

„Taip, kai išsigąstu, mano reakcija būna šiek tiek stipresnė nei daugumos. Net mano pediatras į tai buvo atkreipęs dėmesį, kai buvau kūdikis. Argi ne įdomu, kad žmonės tokie skirtingi?"

Gebėjimas sušvelninti tokį bendravimą yra viena iš svarbiausių emocinio intelekto savybių. Šis bruožas dažnai nubrėžia ribą tarp tų, kurie vidutiniškai prisitaikę gyvenime ir kuriems vidutiniškai sekasi, ir tų, kuriems viskas klojasi puikiai. Tai taip pat svarbiausia sveikos stiprybės dalis, kurią, manome, ką tik pademonstravome. Lygiai taip pat svarbu mokėti civilizuotai kalbėtis. Mes dirbame su daugybe didelių ir mažų įmonių, kurių vadovai mums nuolat primena, kad bendrauti neišmokusiems jaunuoliams daug sunkiau gauti darbą ar būti paaukštintiems. Net jei iš pradžių sekasi nekaip, kuo dažniau kalbėsite, kaip siūlėme, tuo geresnis bus jūsų likęs gyvenimas.

# 16

## KAIP NEBIJOTI TO, KAS RIMTA

*Mes taip menkai tepažįstame save,*
*kad daugelis tariasi mirsią, būdami sveiki,*
*ir daugelis mano esą sveiki, būdami arti mirties**.
Blaise Pascal, *Pensées* („Mintys"), XXV, 1670

* Vertė Anicetas Tamošaitis SJ: Blaise Pascal. *Mintys*. Vilnius: Aidai, 1997, 62–63.

Paaugliai, kaip ir visi kiti, gali lengvai patirti sunkumų. Tie dalykai, kurie mums, autoriams, atrodo rimti, ir tie, kurie jums atrodo rimti, gali skirtis. Mes tiesiog norime visiems pasakyti, kad šiame ir aštuntame skyriuje išvardyti sunkumai patys lengvai neišsisprendžia. Todėl dažnai prireikia aplinkinių arba tiesiog profesionalų pagalbos. Mes taip pat perspėjame savo klientus, kad akimirksniu susitvarkyti su sunkumais neįmanoma. Spręsti daugumą bėdų reiškia ką nors keisti, o pokyčiai užtrunka, nes senus įpročius reikia pakeisti naujais. Dar nė vienas atsisėdęs į automobilį ir pavartęs pavarų dėžės instrukciją nepradėjo lengvai važiuoti. Norėdami išmokti vienu metu spausti ir atleisti sankabos ir akceleratoriaus pedalus, turite skirti laiko ir pastangų. Ir dar vienas svarbus dalykas – radę drąsos prisipažinti, kad turite rimtų bėdų, būkite budrūs, kad nepaaštrintumėte diagnozės. Nors kai kurie alkoholikai neigia turį bėdą, kol numiršta, ne visi tie, kurie per daug geria, yra alkoholikai.

## Priklausomybės

Vaikui tapus paaugliu būtų gerai, jei tėvai pasakytų jam ką nors panašaus: „Žinome, kad paauglystėje bandysi gerti ar vartoti chemikalus. Norime, kad įsimintum tris dalykus. *Pirma*, apsvaigęs nevairuok jokios transporto priemonės ir nesėsk į automobilį, jei vairuotojas apsvaigęs. Jei matysi, kad kas nors panašaus tuoj įvyks, paskambink arba mums, arba išsikviesk taksi ir mes pasirūpinsime tavimi. Nesupyksim. *Antra*, nepilnamečiams savo namuose gerti alkoholį draudžiame. Tai draudžia įstatymas, tai netinkama, o šiuolaikinėje mėgstančioje bylinėtis visuomenėje paprasčiausiai kvaila. Jei tu ar kas nors, ką pasikviesi ar įsileisi į namus, vartos alkoholį, imsimės atitinkamų veiksmų. *Trečia*, priklausomybė daugumai žmonių yra gyvenimo faktas. Taip nutinka net patiems geriausiems. Jei matysime, kad skęsti priklausomybės liūne, nepaliksime tavęs. Pasieksime tave, ištiesime ranką ir švelniai, bet tvirtai pasirūpinsime, kad būtum išgydytas. *Nėra jokios priežasties, dėl kurios dvidešimt pirmajame amžiuje Amerikoje kas nors negydomas kentėtų nuo priklausomybės*".

Jei jūsų tėvai jums to nepasakė, patariame nukopijuoti šį paragrafą ir paduoti jiems. Jei reikia, tėvai gali jums jį perskaityti gar-

siai, žodis po žodžio. Nebus nenatūralu, jei nuoširdžiai norės tai pasakyti. Kartais žmogui trukdo tik tai, kad neranda tinkamų žodžių. Nebijokite jiems padėti.

Mes ne sykį buvome maloniai nustebinti, sužinoję, kiek daug paauglių ir jaunuolių atėjo į mūsų psichoterapijos seansus, kai savo tėvams pasakė: „Mama, tėte, turiu bėdų. Ar galėčiau nueiti pas psichologą?" Dažnai per pirmąjį susitikimą jie mums pasisako, kad yra paskendę narkotikuose ar alkoholyje, bet nemoka įveikti padarinių, kurie kils, kai prisipažins. Kartais bijo, kad tėvai supyks arba juos apims baimė, kaltė, gėda, ims kaltinti save, o kartais gali nutikti dar blogesnių dalykų Apie dideles bėdas kur kas lengviau kalbėtis su žmogumi, kuris pakankamai suaugęs, kad galėtų klausytis *tavęs*, užuot susirūpinęs savo susijaudinimu ir nepatogumu dėl to, ką sakai. Tokiais atvejais susiradus objektyvesnį sąjungininką, tokį kaip psichologas, gali būti daug lengviau pasisakyti ir tėvams.

Jei manote, kad turite bėdų dėl priklausomybės, galite paklausti savęs, kiek jaučiate šių požymių ar simptomų:

1. *Susirūpinimas* – kai galvojama, kaip suvartoti vis daugiau, ir veikla bei gyvenimas planuojami siejant su vartojimu.
2. *Padidėjęs toleravimas* – norėdami pasiekti poveikį turite išgerti vis daugiau ir vis daugiau galite išgerti ir neatrodyti apsvaigę. Dažnai žmonės giriasi, kiek daug pajėgia išgerti ar suvartoti. 99,9 procento atvejų besigiriantis žmogus jau yra alkoholikas arba narkomanas.
3. *Nesivaldymas* – kai sakote, kad šį vakarą vartosite mažiau nei paprastai, o tada pergudraujate save, kad galėtumėte nesilaikyti pažado. Ir dar – tai paprastai pritrenkianti žinia suaugusiesiems, su kuriais mes dirbame: jei kada nors bandėte mesti griebdamiesi vaistų ar kaip nors kitaip prisiversdami, tai prisipažinote, kad tai problema. Nepriklausantiems nuo svaigalų žmonėms net į galvą neateina mintis liautis vartojus ar vartoti mažiau, nes pirmiausia jiems tai nesunku padaryti. Norėtum vartoti mažiau ar liautis vartojęs tik tuomet, jei tai būtų bėda.
4. *Nuotaikų svyravimas* – kartais nuotaikos kinta. Manome, kad tai būdingiau paaugliams nei suaugusiesiems. Žmonės, kurie pamažu pripranta prie kokių nors svaigalų, nuotaikų svyravi-

mus jaučia dažniau nei paprastai. Jei aplinkiniams esate tikra rakštis ir nuolat vartojate nuotaiką veikiančius chemikalus, apsvarstykite tikimybę, kad kažkas jus spaudžia iš vidaus į išorę, o ne iš išorės į vidų.

5. *Slėpimasis / gėda* – dirbome su be galo daug šeimų, kuriose vienas iš tėvų ir vienas paauglys yra alkoholikai. Visi tai „paslapčia" žino, bet niekas nenori nieko sakyti, nes visiems gėda ir visi bijo. Nors tuo metu, kai tai vyksta, nėra nieko juokingo, per keletą metų pasveikusios šeimos prisipažįsta, kokiomis keistomis ir dažnai juokingomis aplinkybėmis gyveno. Du alkoholikai gali nusišypsoti ir iš nuostabos pakraipyti galvą prisiminę, kaip abu naktį sėlindavo į gėrimų spintelę keletą sykių pasistiprinti iš viskio butelio ir vis pastebėdavo, kad butelis tuštėja greičiau, nei turėtų, nes ir kitas šeimos narys paslapčia daro tą patį. Oi, tie painūs mūsų mezgami tinklai.

## Valgymo sutrikimai

Anoreksija ir bulimija yra gyvybei pavojingos ligos, jos turi nesuvaldomų, į ritualus panašių bruožų, būdingų ir priklausomybei nuo svaigalų. Mes gyvename kultūroje, kuri skatina valgymo sutrikimus, nes, viena vertus, pabrėžia *persi*valgymą, o kita vertus – netikrovišką fizinę išvaizdą. Tai baisi lazda su dviem galais. Nuo šių sutrikimų daugiau kenčia merginos ir moterys, bet ir vyrai nėra jiems atsparūs. Baimė ir gėda, kai dėl bulimijos nevaldomai valgoma ir paleidžia vidurius, dažnai trukdo žmogui ieškoti pagalbos. Sergant anoreksija atsiranda tvirtas troškimas kontroliuoti savo valgymą, kartu jaučiamas ir netiesioginis atsisakymas gyventi, todėl atsisakymas valgyti yra gyvybei pavojingiausia ir viena iš sunkiausiai gydomų ligų. Žmonės gali mirti ir nuo anoreksijos, ir nuo bulimijos.

Knygoje *Reviving Ophelia* („Atgimstanti Ofelija") Mary Pipher rašo, kad 1951 metais Mis Švedija buvo 170 centimetrų ūgio ir svėrė 68,5 kilogramo. 1983-iaisiais nugalėtoja tapo 175,3 cm ūgio ir 49,4 kilogramo svorio mergina. Autorė toliau teigia: „Tyrimai rodo, kad kiekvieną mielą dieną Amerikoje pusė visų paauglių mergaičių laikosi dietos ir viena iš penkių merginų kenčia nuo valgy-

mo sutrikimų. Iš viso Amerikoje valgymo sutrikimų turi aštuoni milijonai moterų"*.

## Įkyriųjų priklausomybių sutrikimas

Paprastai gerai būti tvarkingam ir organizuotam. Bet negerai, jei persekioja mintys ar ritualai, kurie atrodo nesuvaldomi. Aiškesniais įkyriųjų priklausomybių sutrikimo atvejais, be biologinės priežasties, dar pastebimas išmoktas ir/ar susijaudinimą mažinantis veiksnys, kuris susijęs su tam tikromis smegenų dalimis, atsakingomis už pasikartojantį elgesį. Pavyzdžiui, kai kurie šunys gali turėti nesuvaldomo elgesio požymių, kai per poravimosi laikotarpį laižosi tol, kol nuplinka. Tyrinėtojai teigia, kad taip vyksta dėl smegenų dalies, kuri yra atsakinga už instinktyvų poravimosi elgesį. Galimas atvejis, kad panašus mechanizmas sukelia *kai kuriuos* žmogaus įkyriųjų priklausomybių sutrikimo požymius.

Įkyriųjų priklausomybių sutrikimą galima išgydyti kognityvine elgesio psichoterapija, kuria siekiama sustabdyti pasikartojantį elgesį panaudojant paties žmogaus vidinę kalbą ir mąstymą. Padėtų, jei išmoktumėte atsipalaiduoti, taip pat nuodugnesnė psichoterapija, veikianti susijaudinimą, sąlygojantį nesuvaldomą elgesį ar įkyrias mintis. Dažnai simptomai įveikiami SSRI ir antidepresantais, tokiais kaip prozakas ir jam gimininingi vaistai, padedančiais išlaikyti atitinkamą serotonino lygį. Įkyriųjų priklausomybių sutrikimas lengvai pagydomas.

## Pjaustymasis

Vietos žinių laidoje buvo parodytas reportažas apie nuolat besipjaustančius paauglius ir jaunuolius. Laidos rengėjai šauniai padirbėjo tyrinėdami šią problemą, aiškindamiesi kai kurias jos priežastis ir kai kuriuos gydymo būdus. Sutrikimą jie iliustravo vieno paauglio pavyzdžiu, kuris 1990 metais buvo paguldytas į psichiatrijos ligoninę ir ne sykį iš jos išrašytas kaip „nepagydomas". Buvo akivaizdu, kad ligoninės personalas nenustatė, kokia šio gana daž-

* Mary Pipher, *Reviving Ophelia: Saving the Selves of Adolescent Girls*, New York: Ballantine Books, 1995.

nai pasitaikančio sutrikimo kilmė ar kaip jį gydyti. Mus tai mažų mažiausiai nustebino, nes buvo nustatytas simptomas ir gydymas ilgai truko.

Pjaustymasis dažniausiai yra reakcija į šeimoje patirtą labai didelį stresą ar traumą. Manoma, kad taip elgdamasis žmogus arba (1) patvirtina, kad vis dar egzistuoja jo fizinės ribos, arba (2) nesąmoningai sukuria tam tikrą padėtį, kad nukreiptų dėmesį nuo dar skausmingesnių vidinių žaizdų. Prie tokio elgesio galima priprasti kaip ir prie alkoholio ar narkotikų, todėl dažnai norint įveikti vidinę traumą reikia profesionalo pagalbos.

## Savižudybė

*1996 metais nusižudė daugiau paauglių ir jaunuolių, nei mirė nuo vėžio, širdies ligų, AIDS, apsigimimų, insulto, plaučių uždegimo, gripo ir chroniškų plaučių ligų kartu sudėjus. 1996 metais savižudybė buvo antroji pagal dažnumą aukštųjų mokyklų studentų mirties priežastis, trečioji pagal dažnumą penkiolikos–dvidešimt penkerių metų jaunuolių mirties priežastis ir ketvirtoji pagal dažnumą vaikų nuo dešimties iki keturiolikos metų mirties priežastis. Nuo 1980 iki 1996 metų savižudybių tarp penkiolikos–devyniolikos metų afrikietiškos kilmės amerikiečių vaikinų padaugėjo 105 procentais. Viltį žadina tai, kad nuo 1965 iki 1987 metų beveik patrigubėjus paauglių ir jaunuolių savižudybėms per pastaruosius dešimt metų paauglių savižudybių mažėja tikriausiai dėl to, kad tai lengviau atpažįstama ir gydoma*.*

Rimtai reikia žiūrėti į kiekvieną grasinimą nusižudyti ir ypač svarbu žinoti, kad kalbėdami apie savižudybę nepadidinsite tikimybės, kad kas nors nusižudys. Dabartiniai kognityviniai-bihevioristiniai savižudybės tyrimai rodo, kad svarbiausias emocinis savižudybės veiksnys yra bejėgiškumo jausmas. Žmonės gali būti prislėgti, liūdni, nelaimingi, sugniuždyti ir taip toliau, bet kai jie ima jaustis bejėgiai, savižudybės rizika gerokai išauga. Niekas nesuteikia tokio

* Citata iš *The National Alliance for the Mentally Ill* (Nacionalinio psichikos ligonių susivienijimo), *www.nami.org.*

bejėgiškumo jausmo, kaip manymas, kad esi visiškai vienas. Tai yra jausmas, kad niekas nemato „tikrojo tavęs", kad negali pasikalbėti su artimais žmonėmis, nes jie tau liepia liautis nerimavus arba stengiasi viską sutvarkyti, o kartais patys ima labai blogai jaustis arba pykti. Tikėjimas ir viltis tiesiogiai priklauso nuo žmonių santykių ir emocinio artumo.

## Žmogžudystė

Jungtinėse Amerikos Valstijose įvykdoma daugiausia žmogžudysčių iš visų išsivysčiusių šalių. Jauni žmonės labiausiai rizikuoja būti nužudyti, nes jie sudaro 60 procentų visų aukų. Vyrai sudaro tris trečdalius visų aukų. Šie skaičiai ypač dideli kalbant apie paauglius berniukus. Pusė nusikaltėlių yra nuo penkiolikos iki dvidešimt ketverių metų. 1990 metais buvo nužudyta 92 iš 100 000 tamsiaodžių vyrų nuo penkiolikos iki devyniolikos metų, o baltųjų 13 iš 100 000. Nuo 1985 iki 1990 metų tamsiaodžių paauglių žmogžudysčių beveik padvigubėjo. Vaikų iki keturiolikos metų žmogžudystės jau pasiekė beveik rekordines aukštumas. *Vienintelis teigiamas dalykas yra tai, kad 1997 metais sąlygiškai su amžiumi susijusių žmogžudysčių skaičius sumažėjo 12 procentų.*

Kaip šią knygą skaitantį paauglį, prašome tave pamąstyti, ką tau asmeniškai reiškia būti didžiausios visoje žemėje išsivysčiusios žmogžudžių šalies piliečiu. Tada tau reikėtų grįžti į knygos pradžią ir dar sykį paskaityti apie impulsų valdymą, jausmus ir, be viso to, atsiribojimą bei stiprybę. Atmink, jog turėtum būti „atsijungęs" ir atsiribojęs nuo kitų, kad galėtum nužudyti žmogų. Atmink, kad emociškai nuo kitų atsiskyrę žmonės daug dažniau gali atsiriboti. Atsimink, kad žmonių santykius visada galima pataisyti, jei nebijai rizikuodamas patirti gėdą ir nepatogumą.

## Patiriantys smurtą

Daugumai suaugusiųjų sunku tai suprasti, bet supratus jų gyvenimas labai pagerėja. Kai kurie visai neatsitiktinai kiekvieną sykį įsivelia į smurtinius santykius. Pradedant draugauti taip gali nutikti netyčia, bet tikrai normaliose šeimose užaugę žmonės greitai išmoksta atskirti kad ir neryškiausius smurtauti linkusių žmonių

bruožus. Augusieji ne visai sveikose šeimose tarsi užsidengia akis ir neįstengia suprasti ženklų, kol būna per vėlu. Todėl ir toliau užsidengę akis jie ilgiau nei sveika pakenčia tokius santykius. Akidangčius galima visam laikui nusiimti kas mėnesį ką nors pamažu keičiant. Kai pirmą kartą *anksti* nutrauksite bauginančius santykius, jausitės pasielgę blogai. Kitą sykį tai jau neatrodys taip blogai. Trečią sykį liūdėsite, bet tai visai neatrodys blogai.

Jei jūsų draugas jus baugina – jei nuolat svaido piktas pastabas arba grasina smurtu, – tai galite būti tikras, kad toks žmogus linkęs smurtauti. Jau vien tai, kad jis kelia baimę, *yra* smurtas. Sveikose šeimose užaugę paaugliai turi pavyzdį ir sako sau: „Žinau, kaip atrodo saugus žmogus. Pažįstu jausmą, kai esi emociškai ir fiziškai saugus". Kai jie būna su nesaugiu žmogumi, jo neįmanoma nepastebėti. Nelabai normalioje šeimoje augęs paauglys – kurį lepino, su kuriuo elgėsi kaip su kūdikiu, kuris matė suaugusius girtaujant, patyrė fizinę ar emocinę nepriežiūrą ar kurį skriaudė ir taip toliau – turi kitokį pavyzdį ir sako sau: „O, jau anksčiau esu *tai* patyręs. Ne taip jau čia blogai. Galiu su tuo susitvarkyti". Kai jis bendrauja su nesaugiu žmogumi, šis atrodo pažįstamas. *Tada* žmogus užsidengia akis. Tai galima pakeisti.

## Smurtautojai

Jei jūsų pyktis gąsdina kitus žmones, jei verčiate juos bijoti, jei esate linkę kontroliuoti, priversti paklusti ar smurtauti, prisipažinkite sau, kad jaučiate *baimę, skausmą* arba *gėdą* ir iš to kyla jūsų pyktis. Jei neatpažįstate šių jausmų arba jei manote, kad tik pamišėlis gali taip pasakyti, tai patariame jums rimtai susirūpinti šiais akidangčiais, kol neprisidarėte rimtų teisinių nemalonumų. Jei abejojate, kad kada nors galite prisidaryti rimtų teisinių nemalonumų, tai norime jus patikinti, kad didelių sunkumų kils bendraujant su kitais tol, kol įveiksite savo problemas. To išvengti neįmanoma.

Atminkite, jog pyktis reikalingas, kad mus apsaugotų. Kai pyktis nuolat kelia bėdų, tai jau beveik rodo, kad kai kas negerai *mums*, o ne visam pasauliui. Žinoma, jei dėl savo pykčio vis prisivirsite košės, manysite, kad visos bėdos kyla dėl kitų kaltės. Vargu ar taip yra.

## Apibendrinant

Daug rašėme ir kalbėjome apie drąsų poelgį, kurį vadiname *atsivėrimu ir prisipažinimu*. Žingsnis, skiriantis slėpimąsi iš gėdos nuo pagalbos ieškojimo, gali atrodyti neįmanomas kaip šuolis per Didįjį kanjoną. Jei sustosite ir šiek tiek apie tai pagalvosite, jei apsidairysite aplink ir pažiūrėsite į jus supančius žmones arba jei pažiūrėsite televiziją ar paskaitysite laikraščius, pamatysite, kad milijonai garsių ir paprastų žmonių žengė tą visai įmanomą žingsnį ir įveikė savo „slaptą" bėdą.

Mūsų kolegė pasakojo, kaip atsivėrė ir prisipažino sau. Ji sakė taip bijojusi, kad kas nors sužinos apie jos bėdą, ir jautusi tokią didelę gėdą, jog dirbdama darbą, kuriame turėjo padėti kitiems, pati turi rimtų sunkumų, kad turėjo atsisėsti ir surašyti visus žmones, kenčiančius dėl tokios pačios bėdos. Tai, beje, pasirodė besąs labai ilgas sąrašas. Pradėjo nuo politikų, aktorių ir kitų visuomenės veikėjų, kurie, jos žiniomis, turėjo tokią pačią bėdą. Tada ji leidosi į savo pasaulį, vardydama verslo partnerius ir toje pačioje srityje dirbančius žmones. Galiausiai į tą sąrašą įtraukė keletą nuo tokios pačios bėdos kenčiančių draugų ir šeimos narių. Tada atidėjo sąrašą dvidešimt keturioms valandoms. Kai kitą dieną vėl į jį pasižiūrėjo, buvo aišku, kad viskas bus gerai, nes kiekvienas į sąrašą įtrauktas žmogus žengė tą žingsnį ir jam nieko neatsitiko.

Tada ji pakėlė telefono ragelį, surinko numerį ir šis skambutis visiems laikams pakeitė jos gyvenimą.

17

# KAIP ATRASTI TAPATUMĄ

*Gyvenimas – tai nesibaigiantys netikėtumai.*
Ralph Waldo Emerson, *Circles* („Apskritimai"), 1841

## Užpildyk raidos tarpsnius

Kai į psichologą pagalbos kreipiasi žmogus, turintis bėdą, psichoterapeutui dažnai labai svarbu nustatyti kliento raidos trūkumus ir pranašumus. Įsivaizduokite taurę, kurią galima pripildyti iki bet kurios ribos. Tada įsivaizduokite, kad jūsų taurė pripildyta tiek, kiek nuo gimimo iki brandos įgijote gyvenimo patirties. Emocinės sveikatos lygis taurėje priklauso nuo visos patirtos meilės arba meilės stokos, apribojimų arba jų nebuvimo, mokymo, paramos, apleidimo, kritikos ar paskatinimo, gauto augant.

Devintame skyriuje rašėme, kad nustatydami žmogaus raidos metmenis pasitelkėme Eriko Eriksono tarpsnius, nes jais remiantis galima lengvai išsiaiškinti, kur žmogus įstrigęs. Jei pas mus atėjęs iš šalies žiūrint labai išmaningas trisdešimt dvejų metų profesionalas sako, kad gyvenime dėl asmeninių reikalų gali pasikliauti tik vienu žmogumi – žmona ar drauge, labai tikėtina, kad jis turi sunkumų dėl pasitikėjimo. Juk visa emocinė parama suversta ant vieno žmogaus pečių turėtų būti labai sunki. Jei keturiasdešimt septynerių metų moteris sako, kad norėtų grįžti į universitetą ir baigti bakalauro studijas, kurias prieš daug metų metė gimus pirmajam vaikui, bet niekaip negali įveikti užvaldančios kaltės, kuri kaip liga ją persekioja vien pagalvojus, kad vyras keletą sykių per savaitę turės pats pasigaminti valgį, tai turbūt ji stengiasi įveikti dilemą – iniciatyva ar kaltė.

Norėtume su jumis pasidalyti kai kuriomis reikšmingomis žiniomis apie raidą, jos buvo ypač naudingos mūsų klientams. Prie kiekvieno iš penkių Eriksono nustatytų raidos tarpsnių mes paprasčiausia išvardijame keletą požymių, kurie padėtų užpildyti tą taurės dalį. Gal kai kuriuos požymius atpažinsite ir iš savo elgesio. Atminkite, kad skaitydami galite ne tik patikrinti, kokie jūsų trūkumai. Kiekvienas šio sąrašo sakinys – tai tikslas ar paženklinta vieta kelyje į sveiką suaugusiojo gyvenimą.

*Pasitikėti ar ne*

1. Žinau, kad pasaulyje yra pavojų, bet apskritai jaučiuosi gerai ir saugiai.
2. Yra žmonių, kuriems galiu atskleisti savo tikrąjį „aš".
3. Ištikus krizei žinau, ko galėčiau prašyti pagalbos.

4. Tikiu, kad nors ir būdami ydingi, žmonės apskritai linki vieni kitiems gero.

*Būti savarankiškam ar gėdytis ir abejoti*

1. Mano nuomonė apie mirties bausmę labai skiriasi nuo draugų nuomonės.
2. Mano vaikinas norėtų su manimi mylėtis, bet pasakiau jam, kad aš dar nepasirengusi.
3. Į tą filmą nuėjau vienas. Daugiau niekas nenorėjo eiti.
4. Man tai yra priimtina, nors tu manai kitaip.

*Iniciatyva ar kaltė*

1. Tiesiog nuėjau ir parašiau prašymą priimti į darbą.
2. Nuploviau automobilį. Kaip manai, ar šią popietę galėčiau jį paimti?
3. Nutariau mokytis Niu Hempšyro koledže. Taip, žinau, kad jis toli.
4. Visų kaimynų paklausiau, gal galėčiau nupjauti jų žolę už penkis dolerius.

*Būti išmanančiam ar menkaverčiam*

1. Man patinka, kad gerai žaidžiu ledo ritulį.
2. Noriu išmokti paruošti Šiaurės Italijos penkių patiekalų pietus.
3. Norite tikėkite, norite ne – nesitveriu džiaugsmu, kai išsprendžiu tuos algebros uždavinius.
4. Tėti, man patinka, kai tu mane mokai.

*Suradęs save ar sutrikęs dėl tapatumo*

1. Du sykius keičiau specialybę, kol supratau, kad mano tikroji aistra yra literatūra.
2. Ne visada žinau, kur atsidursiu, kai būsiu trisdešimties, bet jaučiu, kad kol kas einu geru keliu ir kad viskas, ko išmoksiu dabar, labai pravers ateityje.
3. Man puikiai sekasi žaisti tenisą, o prie matematikos tikrai reikia pasėdėti ilgiau nei kitiems.
4. Imu jausti savo tikrąjį „aš“. Jau neliko *tokio* didelio susirūpinimo dėl to, kas esu, kokį jaučiau pernai.

## Būk atkaklus

Žmonės, kurie gali prisipažinti turį silpnųjų vietų ar bręstant atsiradusių stabdžių, galiausiai užtaisys tas spragas. Žmonės, kurie per daug bijo ar gėdijasi tai padaryti, įstringa. Jus pradžiugins žinia, kad nesvarbu, kokio amžiaus esate, niekada nevėlu grįžti į praeitį ir imti pildyti tas spragas. Niekas *niekada* neįvykdys šių tarpsnių reikalavimų visiškai ar idealiai, todėl nereikėtų dėl to nerimauti. Tikslas yra užbaigti kiekvieną tarpsnį *tiek*, kad ant jo laikytųsi kitas ir nesugriūtų visas statinys. Labai įprasta ir normalu, kad sulaukę dvidešimties žmonės turi keletą didesnių trūkumų. Vis dažniau pas mus ateina žmonių nuo dvidešimt penkerių iki dvidešimt devynerių metų šiek tiek padirbėti ir išsiaiškinti savo tapatumą arba užpildyti spragas, kaip dauguma tai įvardija.

Ką turėsite daryti norėdami užpildyti spragas, iš dalies priklausys nuo to, kokio jos dydžio. Jei jūsų silpnoji vieta yra pasitikėjimas, nes neturite stipraus emocinės paramos pagrindo (pasitikite tik vienu žmogumi), tai jums gerai būtų įsitraukti į kokią nors veiklą, gal tiktų visuomeninė ar paslaugų grupė, kad atliktumėte norimą darbą. Jei spraga didesnė, nes apskritai nepasitikite žmonėmis, tai išeitis gali būti įsitraukti į psichoterapijos ar paramos grupę. Savo darbe žmonėms siūlome keletą psichoterapijos grupių, nes labai daug šiaip jau sėkmingai dirbančių amerikiečių turi menką emocinės paramos pagrindą. Psichoterapijos grupė dažnai būna pats veiksmingiausias būdas išmokyti žmones užpildyti šią spragą.

Kad ir kokių spragų būtų atsiradę jums augant, galite būti ramūs, kad jas galima užpildyti... jei būsite atkaklūs.

# 18

## KAIP NUSTATYTI KRAŠTUTINUMUS

*Visi dalykai turi vidurį; trumpai tariant,*
*kiekvienoje pusėje yra nustatytos ribos,*
*prie kurių negali egzistuoti tai, kas teisinga.*
Horacijus, *Satyros*, I, 25 m. pr. Kr.

Asmenybei įvertinti skirtas Minesotos klausimynas (*The Minnesota Multiphasic Personality Inventory*, MMPI–2) yra labiausiai pasaulyje taikomas klinikinių sindromų psichologinis testas. Jis išverstas į begalę kalbų, dabar jau gauti beveik šešiasdešimties metų tyrimų duomenys, padedantys interpretuoti šį testą. Yra paaugliams skirtas testo variantas – MMPI–A, – nes kai paaugliai atlieka suaugusiųjų testą, jie atrodo... kaip čia pasakius... nelabai sveiki. Būti paaugliu nėra nenormalu, tik kiek kitaip, todėl buvo parengtas kitas testas su kitokiais, paaugliams labiau pritaikytais, reikalavimais.

Kitaip tariant, tarp paauglių ir suaugusiųjų yra svarbių asmenybės skirtumų ir būtų kvaila, jei stengtumės apsimesti, kad yra kitaip. Mary Pipher rašo: „Ankstyvojoje paauglystėje emocinė sistema yra nebrandi. Jausmai yra kraštutiniai, dažnai keičiasi. Smulkmenos gali sukelti neįtikėtiną reakciją. Neigiami žodžiai apie išvaizdą ar blogą kontrolinio darbo pažymį gali sukelti paaugliui tikrą sielvartą"*. Kaip jau minėjome ankstesniuose skyriuose, dalis tokio elgesio priklauso nuo suaugusiųjų ir paauglių smegenų skirtumų.

## Klaidingi filtrai

Ką paauglys gali daryti dėl savo jausmų audrų ir polinkio per smarkiai reaguoti? Dalis tokio elgesio yra paprasčiausiai išaugama. Kita dalis pradės keistis atradus geresnį požiūrį į pasaulį. Filtrai, pro kuriuos interpretuojame pasaulį, yra svarbus veiksnys, lemiantis, ar sveikais žmonėmis tapsime. Jei viską matysime pro „aukos filtrą", tai pasaulis atrodys gana priešiška ir pavojinga vieta. Jei žiūrėsime pro „nusikaltėlio filtrą", tai visur pasaulyje matysime lengvus taikinius. Žinoma, galiausiai žmonės jūsų nemėgs, nes niekas nenorės būti apiplėštas.

Jei į viską žiūrėsite pro filtrą sakydami: „Nutikus blogiems dalykams mano gyvenimas *visada* bus blogas", tai gyvenimas taps labai apgailėtinas. Juk „blogų" dalykų kartkartėmis nutinka *visiems*, nes gyvenimas nėra idealus. Jei nuleidus automobilio padangą pamanysite, kad tai ženklas, jog visas likęs gyvenimas bus siaubin-

* Mary Pipher, *Reviving Ophelia: Saving the Selves of Adolescent Girls*, New York: Ballantine Books, 1995, 57.

gas, tai net nereikia aiškinti, kodėl jausitės taip pat siaubingai. Jei tai būtų tiesa, ir mes jaustumės labai blogai. Jei jūsų filtrai blogi, tai galbūt esate įstrigę paauglystės audrose, nors jūsų bendraamžiai seniai iš jų išaugo. Tavo draugas pakeitė nuleistą padangą ir išdidus dirba dienos darbus, nes puikiai ir greitai įveikė šį sunkumą. O tu pykdamas ant padangos ir kumščiu grūmodamas dangui stovi šalikelėje įsitikinęs, kad tavo gyvenimas, kaip ir žinojai, baigtas visiems laikams.

Suprantant, kad mūsų jausmai priklauso nuo to, kaip filtruojame gyvenimą, argi nebūtų nuostabu, jei galėtume nuimti senus sugedusius filtrus ir pakeisti juos naujais ir geresniais? Tai galima padaryti. Kognityvinio biheviorizmo psichologai, tokie kaip Aaronas Beckas, Martinas Seligmanas, Albertas Ellisas, Davidas Burnsas ir Christine Padesky, sukūrė labai veiksmingas priemones, kurios kaip tik turėtų padėti jums tai atlikti. Mums ypač patinka Burnso *The New Mood Therapy* („Nauja nuotaikos psichoterapija"), Seligmano *Learned Optimism* („Išmoktas optimizmas") ir be galo naudinga Greenbergerio ir Padesky pratybų knyga *Mind over Mood* („Protas svarbiau negu nuotaika").

Norėdami parodyti, kaip šios priemonės veikia, paimsime kraštutinio mąstymo pavyzdį ir pažiūrėsime, ką galima padaryti. Sakykime, kad ką tik susipykai su geriausia drauge. Parėjęs po pamokų jauti, tarsi aplink visas pasaulis būtų sugriuvęs. Bijai, stipriai plaka širdis, atrodo, kad kas nors ką tik spyrė į pilvą, norėtum išnykti nuo žemės paviršiaus, esi prislėgtas, tuščias, supykęs, vienišas, įskaudintas. Jausmai lyg maras siaubia tavo kūną.

Tokiu atveju turėtum išsitraukti suliniuotą sąsiuvinį, užrašų knygutę ar dienoraštį ir viršuje užrašyti:

*Šeron ir aš ką tik susipykome ir...*

Tada turi atverti širdies potvynį saugančius vartus ir išsilieti! Rašyk viską, kas tik šauna į galvą, nesirūpindamas, ar tai tiesa ir ar tai protinga. Gal parašysi ką nors panašaus:

*Daugiau niekada jos nebematysiu.*
*Daugiau niekada nebeturėsiu kitos geriausios draugės.*

*Visą likusį gyvenimą praleisiu vienas.*
*Visi apie tai sužinos ir kalbės tik apie mane.*
*Aš turbūt mirsiu.*
*Visai nesugebu draugauti.*
*Tėvai pamanys, kad išprotėjau ar susirgau.*
*Tėvai bus sugniuždyti – jie nežino, ką daryti, kai man liūdna.*

Tada išsirink sau skaudžiausią padarinį. Kito puslapio viršuje vėl užrašyk, kas nutiko ir ko labiausiai bijai:

*Šeron ir aš ką tik susipykome ir daugiau jos nebematysiu.*

Po šiuo teiginiu pradėk vardyti *faktus*, kurie prieštarauja šiai *klaidingai filtravimo sistemai*:

*Mano sesuo buvo susipykusi su geriausiu draugu, bet jie liko geri draugai.*
*Su Šeron pernai stovykloje buvome taip susipykę, kad beveik nieko kartu neveikėme, bet grįžę namo susitaikėme ir visą likusią vasarą puikiai sutarėme.*
*Rytoj susitiksiu Šeron mokykloje, net jei ir visai nesikalbėsime.*
*Aš ir Šeron esame geriausi draugai nuo darželio, o ilgai draugaudami visi tai susipyksta, tai susitaiko.*

Martinas Seligmanas tai vadina „ginčijimosi" stadija, kada abejojate klaidingu įsitikinimu. Christine Padesky tai yra „karštakošiškos minties neremiančių įrodymų" išvardijimas. Gali atrodyti keista ar iškreipta, bet šis metodas yra labiausiai tyrinėjamas. Buvo įrodyta, kad tai pati stipriausia psichoterapinė priemonė, kurią naudodami žmonės gali pataisyti nuotaiką, sumažinti depresiją ir susirūpinimą bei pagerinti santykius.

Kai kitą sykį įsivelsite į bauginantį prieštaringų ir skausmingų jausmų uraganą, išbandykite šį būdą. Tiesiog neįtikėtina, kaip kasdieniai gyvenimo įvykiai priklauso nuo vaikystėje susikurtų filtrų. Niekam ne paslaptis, kad ir geriausi draugai susipyksta. Tai normalu. Kai atsiduri pačiame uragano centre, labai sunku pamatyti, ar esi arti žemės, ar šimtus mylių nutolęs nuo kranto. Visas pasaulis gali pasikeisti filtrus išėmus, išvalius ar pakeitus naujais.

KETVIRTA DALIS

# KAIP VISA TAI PRITAIKYTI SAU

# 19

## IR PABAIGOJE...

*Pergalės sparnais džiūgaudama suplazda viltis.*
Robert Burns, *The Cotter's Saturday Night*
(„Kumečio šeštadienio vakaras"), 1785

Po liūdnos Johno F. Kennedy jaunesniojo mirties laikraštis *San Francisco Sunday Examiner and Chronicle* išspausdino Joan Ryan rašinį, pavadinimu „Lost Era, Lost Illusions" („Prarasti laikai, prarastos iliuzijos"), apie besitęsiantį mūsų žavėjimąsi septintuoju dešimtmečiu. Autorė citavo keletą skaitytojų laiškų, tarp jų vieno vyro laišką, kuriame šis rašė, kad Johnas F. Kennedy jaunesnysis primena mums laikus, „kai vyrai ir moterys buvo pašaukti apsispręsti" dėl tokių dalykų kaip Vietnamo karas, pilietinės teisės ir šaltasis karas. Šis vyras toliau rašė, kad Johno F. Kennedy jaunesniojo mirtis taip pat primena mums, „kad esame susiję su didvyriškesniais siekiais, paaiškinančiais mūsų paskirtį žemėje, nei svarstymai, pirkti visureigį ar namą priemiestyje"*.

Galų gale, kai reikalai tokie skausmingi, kad užuot apsimetę, jog sugrįžo laikai *Father Knows Best* („Tėvas žino geriausiai") ar *The Brady Bunch* („Bredžio šeimynėlė"), žmonės ima kalbėti apie tai, kas iš tiesų su jais vyksta, nes girdime tėvus ir vaikus sakant, kad jie tokie prislėgti ir izoliuoti, jog visai nesijaučia su kuo nors susiję. Savo jaudinančioje perkamiausioje knygoje *The Greatest Generation* („Iškiliausia karta") NBC žinių vilties simbolis Tomas Brokawas pagarbiai iki epinių proporcijų išaukštino kasdienį, paprastą ir todėl nepaprastą vyrų ir moterų didvyriškumą, padėjusį šiai tautai ištverti Antrąjį pasaulinį karą. Toje pačioje knygoje jis išmintingai pabrėžia, kad šių Antrojo pasaulinio karo didvyrių vaikai brangiai sumokėjo, nes juos augino karo sužeisti ir emociškai prislėgti tėvai. Labai retai gyvenimas būna tik juodas ir baltas.

Baigdama savo apmąstymus apie Johną F. Kennedy jaunesnįjį Joan Ryan rašo: „Skaitydama laiškus galvojau, kaip šiuolaikiniai jaunuoliai stengiasi atkurti tą laikotarpį, net surengti dar vieną Vudstoką. Sunku į tai ramiai žiūrėti, bet turiu prisipažinti, kad ir pati išgyvenau tokį laikotarpį. Galbūt netrukus ateis karta, kuri liausis žvilgčiojusi per petį į geresnius laikus, išsivaduos iš cinizmo gniaužtų ir parašys naują amerikietišką pasaką"**.

* Joan Ryan, „Lost Era, Lost Illusions", *San Francisco Sunday Examiner and Chronicle*, 1999 m. rugpjūčio 1 d., Zone 7.

** Ten pat.

Čia iš tiesų vertėtų apie šį bei tą pamąstyti. Dešimtasis dešimtmetis buvo kupinas skausmingų sudėtingų prieštaravimų. Matėme beveik nepaaiškinamą ekonomikos augimą ir nedarbo mažėjimą. Tuo pačiu metu žmonių, atsidūrusių žemiau skurdo ribos, arba buvo tiek pat, arba ir toliau daugėjo, atsižvelgiant į tai, kaip buvo matuojamas skurdas. Matėme žmonių, kuriuos buvo beveik apsėdęs asmeninės gerovės ir dvasingumo augimas, tuo pat metu vienišumas, atsiskyrimas, smurtas ir impulsyvumas siekė beveik epidemijos lygį. Psichologai pripažįsta, kad asmenybės sutrikimų – sunkių, ilgai trunkančių emocinių sutrikimų – padaugėjo, nors per pastaruosius penkiasdešimt metų gerokai padidėjo mūsų gebėjimas išgydyti emocinius sutrikimus.

Prieštaravimai padidina mūsų nerimą. Nerimas nepatogus. Išsprendus prieštaravimus sumažėja nerimas. Todėl skubame ieškoti būdų, kaip išspręsti prieštaravimus, vildamiesi sumažinti nerimą. Kadangi žmonės nėra idealūs, dažnai prašauname pro šalį, sukurdami vienodo dydžio, bet priešingą problemą. Kitą sykį savo dvilypumą užglaistome grįždami į praeitį, pirmiausia rūpestingai mintyse mistifikuodami praėjusius laikus, kad susikurtas vaizdas būtų visai kaip pasakoje.

Kita vertus, nesame įsitikinę, kad visa tai blogai. Kuo skiriasi jaunuolių noras surengti dar vieną Vudstoką nuo senukų troškimo paūžti trečiojo dešimtmečio vakarėlyje ar pakartoti pilietinį karą? Vienas iš būdų įžvelgti istorijos prasmę yra atkartoti jos dalį. Taip darydami galime patirti ją ir prisitaikyti ne taip steriliai, abstrakčiai ir moksliškai. Gal ir liūdna, kad jaunuoliai surengė dar vieną Vudstoką, nes tai reiškė, kad jie ilgisi geresnių, seniai prabėgusių laikų; o gal tai tik puikus būdas įprasminti praeitį – priimti ją – ruošiantis naujoms svajonėms, kurios jau užsimezgusios jų pasąmonėje.

Iš istorijos žinome, kad visada kur nors vyks vietnamai, šaltieji karai, judėjimai už pilietines teises, nes būtent tai nuolat ugdo visuomenę – skatina pripažinti problemas ir jas spręsti. Dvidešimtojo amžiaus paskutinio dešimtmečio prieštaravimai buvo skausmingai rafinuoti, bet mes dedame viltis į kitą po mūsų ateinančią kartą, paskui į kitą ir dar kitą.

Tikimės, kad šioje knygoje radote ką nors vertinga, kas padėtų pasiekti vien tai.

# PRIEDAS

## KODĖL SEPTYNI?

Kartais atsitinka, kad kas nors taip stipriai paveikia tavo gyvenimą, jog ilgai ilgai negali to pastebėti. Būdamas antro kurso koledžo studentas svarsčiau, ką turėčiau gyvenime veikti, ir jaučiau, kad reikia pasirinkti specialybę. Man atrodė, kad į teisę linkstu labiau nei į kitus dalykus, nes žavėjausi tėvu ir nepaprastu jo dorumu, kuriuo jis grindė savo, teisininko, karjerą. Tas išankstinis planas pasiteisino: kai kas nors paklausdavo, ką ketinu gyvenime daryti, turėjau *šiokį tokį* atsakymą. Tų metų pabaigoje du man dėstę puikūs profesoriai griebė mane už pakarpos ir ėmė stačia galva stumti į psichologiją. Vienas profesorius buvo klinikinės psichoterapijos specialistas, iš tiesų mokėjęs rasti ryšį su studentais. Kitas buvo eksperimentinės psichologijos specialistas, daugumą studentų, taip pat ir mane, užkrėtęs savo entuziastingu ir žaismingu tyrimų ir eksperimentų pomėgiu. Tą pavasarį pareiškiau, kad kaip specialybę pasirenku psichologiją.

Baigiantis paskutiniams studijų metams, mums reikėjo atlikti baigiamąjį tiriamąjį psichologijos eksperimentą ir aš jau aiškiai žinojau, ką noriu veikti. Šiam energingam profesoriui pavyko daugumą mūsų sudominti visai nauja informacijos apdorojimo sritimi, kurioje stengiantis suprasti žmogaus mąstymą ir atmintį buvo vartojamos kompiuterių pradžiamokslio sąvokos. 1956 metais George'as A. Milleris prestižiniam žurnalui *Psychological Review* („Psichologijos apžvalga") parašė vieną iš garsiausių psichologijos istorijoje straipsnių. Jis vadinosi „The Magic Number Seven, Plus or Minus Two: Some Limits on Our Capacity for Processing Information" („Stebuklingas skaičius septyni plius minus du: apie mūsų gebėjimų apdoroti informaciją ribas").

„Stebuklingasis skaičius septyni" atspindi kanalo pajėgumą ar

informacijos kiekį, kurį žmogus pajėgia apdoroti vienu metu. Svarbiausi žodžiai yra „vienu metu". Šis skaičius taip pat gali reikšti informacijos vienetus, kuriuos galime laikyti trumpalaikėje atmintyje konkrečiu laikotarpiu. Pavyzdžiui, jei kam nors pasakysite telefono numerį, o žmogus neturės nei popieriaus, nei rašiklio, tai galės prisiminti tik septynis skaičius. Vienas iš Wechslerio suaugusiųjų intelekto subtestų vadinasi „Skaičių pakartojimas" (*Digit Span*). Tyrėjas skaito vis ilgesnius skaičių sąrašus, o tiriamojo užduotis yra iš karto juos pakartoti. Vidutiniškai žmonės gali teisingai pakartoti „septynis plius minus du" skaičius.

Galėtumėte prisiminti daugiau taikydami atminties lavinimo būdą, kai iškart pakartojamas visas sąrašas arba skaičiai suskirstomi grupėmis po du ar tris. Taip skaičiai grupuojami rašant telefonų numerius. Jei žinote savo vietovės kodą, jums nereikia jo prisiminti, kai operatorė pasako telefono numerį, nes 651 arba 520 atmintyje yra tarsi *vienas* skaičius. Jei žinote savo vietovės kodą ir septynių skaičių telefono numerį, tai bus vieni juokai pridėti keturių skaičių taksofono kortelės slaptažodį. Jums tereikia prisiminti „visą savo telefono numerį" ir dar 3791. Stebuklingas skaičius yra „septyni plius minus du", nes daugumos žmonių atminties apimtis yra nuo penkių iki devynių. Apie tai rašiau baigiamąjį mokslinį darbą ir tai buvo viso gyvenimo meilės mokslinei psichologijos sričiai pradžia. Didžioji klinikinės srities dalis buvo perprasta vėliau.

Skaičius septyni yra vienas iš biblinių skaitmenų. Jis savaip svarbus beveik kiekvienoje kultūroje. Štai prisiminiau jį kaip vieną iš svarbiausių dvidešimtojo amžiaus pradžios eksperimentinių tyrimų ir eksperimentinių idėjų dalių. Paprastai žmonės patirdami sudėtingą sužadinimą gali prisiminti daugiau nei septynis dalykus, pavyzdžiui, žmonių veidus, sudėtinius skonius ar kvapus ar sudėtinius jausmus. Nors, pagalvojus apie sąrašus, septyni yra beveik riba to, ką žmonės nori ar gali prisiminti. Septynių dalykų sąrašas, kaip ir septyni pilkos spalvos atspalviai, septyni skirtingi apskritimų ar kvadratų dydžiai ar septynetas įvertinimo skalėje (kai vienas reiškia niekada, o septyni – visada), leidžia mums sutelkti dėmesį, nes vienu metu galime turėti galvoje septynis daly-

kus. Kitaip tariant, septynių sudedamųjų dalių sąrašas dažnai leidžia skaitytojui mintyse susidaryti vientisą, suprantamą vaizdą. Mudu su Linda tikimės, kad skaitydami šią knygą galėjote aiškiai įsivaizduoti protingus paauglius, tampančius sveikais suaugusiaisiais.

Taigi turime septynetą, stebuklingą skaičių. Dėkoju dr. Lawrence'ui E. Murphy, kuris pirmasis iš daugelio apšvietė mano protą psichologijos stebuklais.

*Dr. John C. Friel*

# LITERATŪRA


Asher, Steven and Gladys Williams. „Helping Children Without Friends in Home and School Contexts." In *Children's Social Development: Information for Parents and Teachers.* Champaign/Urbana, Ill.: University of Illinois Press, 1987.

Beck, Aaron T. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders.* New York: New American Library, 1976.

Caen, Herb. *Baghdad by the Bay.* New York: Doubleday & Co., 1949.

Carducci, Bernardo J. *Shyness: A Bold New Approach.* New York: HarperCollins, 1999.

Chung, Connie. „Freedom Writers." *ABC News Primetime Live, 15* April 1998, Segment #2.

Baltes, Paul B. „Longitudinal and Cross-Sectional Sequences in the Study of Age and Generation Effects." *Human Development 11* (1968): 145–171.

Brokaw, Tom. *The Greatest Generation.* New York: Random House, 1999.

Burns, David D. *Feeling Good: The New Mood Therapy.* New York: Signet Books, 1992.

Corwin, Miles. „Mother Turns Grief, Grit to Memorial for Slain Son." *Los Angeles Times,* 29 October 1995, A27–A28.

Doherty, William. *Take Back Your Kids: Confident Parenting in Turbulent Times.* Notre Dame, Ind.: Sorin Books, 2000.

Ellis, Albert. *Reason and Emotion in Psychotherapy.* New York: Stuart, 1979.

Erikson, Erik H. *Childhood and Society.* New York: W. W. Norton & Co., 1963.

Erikson, Erik. *Identity: Youth and Crisis.* New York: W. W. Norton & Co., 1968.

Feng, Gia–fu, and Jane English (translators). *Tao Te Ching by Lao Tsu.* New York: Random House, 1972.

Frank, Anne and B. M. Mooyaart (translator). *Anne Frank: The Diary of a Young Girl.* New York: Bantam, 1993.

Freud, Sigmund. *An Outline of Psychoanalysis.* New York: Norton & Co., 1949.

Freud, Sigmund. *Civilization and Its Discontents.* London: Hogarth Press, 1955.

Friel, John C., and Linda D. Friel. *Adult Children: The Secrets of Dysfunctional Families.* Deerfield Beach, Fla.: Health Communications, Inc., 1988.

Friel, John C., Linda D. Friel. *The 7 Worst Things (Good) Parents Do.* Deerfield Beach, Fla.:Health Communications, Inc., 1999.

Friel, John C., and Linda D. Friel. *The Soul of Adulthood: Opening the Doors.* Deerfield Beach, Fla.: Health Communications, Inc., 1995.

Galinsky, Ellen. *Ask the Children: What America's Children Really Think About Working Parents.* New York: William Morrow & Co., 1999.

Ginsberg, Allen. *Howl and Other Poems.* San Francisco: City Lights Books, 1956.

Golding, William G. *Lord of the Flies.* New York: Perigee, 1959.

Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ.* New York: Bantam, 1995.

Gottman, John M. *Why Marriages Succeed or Fail.* New York: Simon & Schuster, 1994.

Gould, Roger. *Transformations: Growth and Change in Adult Life.* New York: Simon & Schuster, 1978.

Gray, Farnum, Paul S. Graubard and Harry Rosenberg. „Little Brother Is Changing You." *Psychology Today,* March 1974, 42–46.

Greenberger, Dennis, and Christine A. Padesky. *Mind over Mood: Change How You Feel by Changing the Way You Think.* New York: The Guilford Press, 1995.

Halvorsen, Donna. „Judge Faults Arrest, Drops Charges in High-Profile Drunken-Driving Case." *Minneapolis Star Tribune,* 20 April 1995, B1.

Jeffrey, Nancy Ann. „Bratlash." *The Wall Street Journal.* Reprinted in the *Minneapolis Star Tribune,* 22 January 2000, E1–E2.

Johnson, Peter. „Secret Service Opens Up in School Shootings Report." *USA Today,* 14 March 2000.

Kantrowitz, Barbara, and Pat Wingert. „How Well Do You Know Your Kids?" *Newsweek, 10* May 1999, 36–40.

Kaufman, Gershen. *Shame: The Power of Caring.* Cambridge: Schenkman Publishing Company, 1980.

Levinson, Daniel J. *The Seasons of a Man's Life.* New York: Alfred A. Knopf, 1978.

Lochman, John. „Social-Cognitive Processes of Severely Violent, Moderately Aggressive, and Nonaggressive Boys." *Journal of Clinical and Consulting Psychology*, 1994.

Love, Patricia, and Jo Robinson. *The Emotional Incest Syndrome: What to Do When a Parent's Love Rules Your Life.* New York: Bantam Books, 1990.

Luria, A. R. „The Directive Function of Speech in Development and Dissolution." *Word* 15 (1959): 351–352.

Maddock, James W., and Noel R. Larson. *Incestuous Families: An Ecological Approach to Understanding and Treatment.* New York: W. W. Norton & Co., 1995.

McNeill, David. „The Development of Language." In Paul H. Mussen, ed. *Carmichael's Manual of Child Psychology.* 3d ed. New York: John Wiley & Sons, Inc., 1970.

Meichenbaum, Donald H. *The Nature and Modification of Impulsive Children: Training Impulsive Children to Talk to Themselves.* Research Report No. 23. Waterloo, Ontario, Canada: Department of Psychology, University of Waterloo, 10 April 1971.

Michener, James. *Journey.* New York: Fawcett Books, 1994.

Milgram, Stanley. „Behavioral Study of Obedience." *Journal of Personality and Social Psychology* 67 (1963): 371–378.

Miller, Alice. *For Your Own Good: Hidden Cruelty in Child-Rearing and the Roots of Violence.* New York: Farrar, Strauss, Giroux, 1983.

Miller, George A. „The Magic Number Seven, Plus or Minus Two: Some Limits on Our Capacity for Processing Information." *Psychological Review* 63 (1956): 81–97.

Mischel, Walter. „Theory and Research on the Antecedents of Self-Imposed Delay of Reward." In B. A. Maher, ed. *Progress in Experimental Personality Research. Vol.* 3. New York: Academic Press, 1966.

Napier, Augustus Y., and Carl Whitaker. *The Family Crucible: The Intense Experience of Family Therapy.* New York: HarperCollins, 1988.

Nesselroade, John R. „Theory of Psychological States and Mood Action." In Raymond B. Cattell, ed. *Handbook of Modern Personality Study.* Chicago: Aldine Press, 1970.

Ornish, Dean. *Love and Survival: The Scientific Basis for the Healing Power of Intimacy.* New York: HarperCollins, 1998.

Petrie, A., and J. Petrie. *Mother Teresa.* Petrie Productions, 1985.

Piaget, Jean. *The Language and Thought of the Child.* New York: Harcourt Brace, 1926.

Piaget, Jean. *The Origin of Intelligence in Children.* New York: International Universities Press, 1936.

Piaget, Jean. *The Psychology of Intelligence.* New York: Harcourt Brace, 1950.

Pipher, Mary. *Reviving Ophelia: Saving the Selves of Adolescent Girls.* New York: Ballantine Books, 1995.

Ponton, Lynn E. *The Romance of Risk: Why Teenagers Do the Things They Do.* New York: Basic Books, 1998.

Rimm, Sylvia. *Dr. Sylvia Rimm's Smart Parenting: How to Parent So Children Will Learn.* New York: Crown Publishers, 1996.

Ryan, Joan. „Lost Era, Lost Illusions." *San Francisco Sunday Examiner and Chronicle,* August 1, 1999, Zone 7.

Schaie, K. Warner. „A General Model for the Study of Developmental Problems." *Psychological Bulletin* 64 (1965): 92–107.

Seligman, Martin E. P. *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life.* New York: Alfred A. Knopf, 1991.

Sheehy, Gail. *Passages: Predictable Crises of Adult Life.* New York: E. P. Dutton, 1974.

Shoda, Y., W. Mischel, and P. K. Peake. „Predicting Adolescent Cognitive and Self-Regulatory Competencies from Preschool Delay of Gratification." *Developmental Psychology* 26, no. 6 (1990): 978–986.

Sigafoos, Robert A., and Roger R. Easson. *Absolutely Positively Overnight! The Unofficial Corporate History of Federal Express.* Memphis, Tenn.: St. Luke's Press, 1983.

Spiegel, David J., R. Bloom, H. C. Kraemer and E. Gottheil. „Effect of Psychosocial Treatment on Survival of Patients with Metastatic Breast Cancer." *The Lancet* ii (1989): 888–891.

Steinbeck, John. *Cannery Row.* New York: Viking Press, 1945.

Tannen, Deborah. *You Just Don't Understand.* New York: Ballantine Books, 1991.

**Friel, John C.**

Fr318 7 geriausi (šaunių) paauglių įpročiai / John C. Friel, Linda D. Friel. – Vilnius : Tyto alba, 2003. – 223[1] p. – (Moderniam mokytojui)

ISBN 9986-16-317-X

Garsių psichologų knyga apie paauglių įpročius ir elgesį, suteikianti žinių, kaip padėti jiems atlaikyti gyvenimo išbandymus, ieškant tikrojo savęs.

UDK 159.927+37.015

JOHN C. FRIEL, LINDA D. FRIEL

7 GERIAUSI (ŠAUNIŲ) PAAUGLIŲ ĮPROČIAI

Iš anglų kalbos vertė *Lina Kubertavičiūtė*

Viršelio dailininkė *Ilona Kukenytė*

Viršeliui panaudota *Tanios Serket* nuotrauka

SL 1686. 2003 10 30. 8,77 apsk. l. l. Tiražas 3000 egz. Užsakymas 1076
Išleido „Tyto alba", J. Jasinskio 10, LT-2600 Vilnius, tel./faks. 2498602, tytoalba@taide.lt
Spausdino Standartų spaustuvė, S. Dariaus ir S. Girėno g. 39, LT-2038 Vilnius

*„7 geriausi (šaunių) paauglių įpročiai“ – antroji lietuvių kalba pasirodžiusi Johno C. Frielo ir Lindos D. Friel knyga (pirmoji – „Septynios didžiausios tėvų klaidos“).*

Dr. Johnas C. Frielas ir magistrė Linda D. Friel – diplomuoti psichologai, privačiai dirbantys Niu Braitono priemiestyje San Paule, Minesotos valstijoje. Frielai vadovauja moterų ir vyrų terapijos grupėms, rengia seminarus bei praktinius užsiėmimus Amerikos, Kanados, Anglijos ir Airijos ligoninėse, korporacijose, universitetuose, dvasinės sveikatos klinikose ir valstybinėse institucijose. Jie taip pat vadovauja *Clearlife/Lifeworks* klinikai, kurioje rengiami trijų su puse dienų užsiėmimai, padedantys žmonėms suvokti, koks jų elgesys trukdo gyventi.

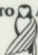
Skaitydami šią knygą:

- suvoksite, jog paaugliai turi bent 7 geras savybes, kurias verta toliau ugdyti;
- sužinosite, kaip nutraukti tylą ir užmegzti su jais pozityvų dialogą;
- išmoksite teikti jiems emocinę paramą ieškant tikrojo savęs;
- įgysite drąsos ramiai atlaikyti gyvenimo išbandymus;
- rasite teorijų ir idėjų, daugumai padėjusių sėkmingai pasiekti brandą.

Ši knyga – tai kreipimasis į pačius paauglius: „...mes be galo tikime jūsų gebėjimu užaugti“.

ISBN 9986-16-317-X






www.tytoalba.lt